¿Cómo comemos?

Category: Comunidad Saludable
6 de marzo de 2025

IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **¿Cómo comemos?**

Institución: **GRAL. JOSE DE SAN MARTIN**

CUE: **8201893**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **NUEVO TORINO**

Regional: **3**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

La alimentación y el descanso. Distribución horaria para cada actividad y la necesidad de las cuatro comidas recomendadas.

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos desde la escuela colaborar en la organización horaria de los

estudiantes para desarrollar las distintas actividades, enfatizando en la necesidad de realizar las cuatro comidas y un buen descanso?

Contexto:

La buena alimentación es una parte fundamental para nuestro crecimiento y desarrollo integral. Desde pequeños debemos incorporar hábitos alimenticios con el fin de conocer qué alimentos son mejores para nuestra salud, su clase, calidad, cantidad y distribución a lo largo del día. Desde la escuela General José de San Martín de Nuevo Torino nos proponemos mejorar los hábitos alimenticios en la infancia para formar personas saludables y consumidores responsables. Podemos comprobar que los niños y niñas tienen horarios de descanso desorganizados y al despertar tarde por la mañana, almuerzan y van a la escuela. Falta el tiempo del desayuno, del control de tareas y de organización del día de clases. Ellos mismos aceptan que se duermen tarde por la noche porque están con el celular jugando o mirando videos.

Objetivo general del proyecto:

Diseñar situaciones de enseñanza que posibiliten que los estudiantes organicen sus horarios rutinarios de estudio, descanso y recreación.

DISEÑO PEDAGÓGICO

Objetivos de Capacidades y de Aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:

El proyecto busca desarrollar las siguientes capacidades y aprendizajes:
Iniciar a los niños y niñas en el conocimiento de los diferentes tipos de alimentos y su importancia.
Conocer los hábitos alimenticios adecuados para un buen crecimiento.
Desarrollar habilidades personales de organización mejorando la alimentación y el descanso.
Fomentar la incorporación de alimentos sanos en la dieta.
Mejorar habilidades de comunicación y resolución de conflictos.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua- Matemática -Ciencias Naturales- Ciencias Sociales -Educación Musical- Educación plástica- Educación física- Teatro- Ajedrez- Educación Tecnológica.

Contenidos curriculares:

Lengua: Prácticas del lenguaje de hablar y escuchar. Relatar lo que se ha observado o escuchado, experiencias propias. Lectura, interpretación y confección de diversos tipos de textos con distintos propósitos: folletos, afiches, recetas, adivinanzas. Poesías. Registros.

Matemática: Lectura de números, gráficos, fechas y medidas. Estadística. Situaciones problemáticas.

Ciencias Naturales: Normas del cuidado de la salud y la higiene. Valoración de la salud y del ambiente. Consumidores responsables.

Ciencias Sociales: El comportamiento de las sociedades a través del tiempo.

Educación Musical: escuchar e interpretar canciones que desarrollan la temática.
Educación plástica: dibujo, pintura, collage.
Educación física: cuidado del cuerpo. Importancia de la actividad física.
Teatro: representación de diferentes roles utilizando recursos dramáticos-teatrales.
Ajedrez: comparación de actividades relacionadas con la alimentación y el movimiento de las piezas en el tablero.
Educación Tecnológica: Construcción a través de plegado de papel.

Producto final esperable:

Concientización de los hábitos saludables e implementación de los mismos a través de la confección de recetarios saludables y horarios con un adecuada distribución de las actividades diarias a realizar.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

Indagar saberes previos acerca de los alimentos y de la alimentación.
Escuchar relatos de sus propias experiencias, preferencias y menú favorito.
Conversar sobre la importancia de una buena alimentación.
Participar de la charla informativa a cargo de la responsable de ASSAL en el pueblo.
Clasificar alimentos según diferentes criterios.
Reforzar los hábitos de higiene antes de cocinar o comer para evitar enfermedades.
Participar en charlas informativas sobre el uso adecuado de las pantallas en la infancia y de la importancia de la organización horaria para el descanso y otras actividades rutinarias.
Jugar con distintos soportes: sopa de letras, rompecabezas, adivinanzas, otros.
Realizar un menú apropiado. Buscar las recetas.
Confeccionar un recetario saludable.
Representar en maquetas, afiches, folletos alimentos y mensajes saludables.

Realizar una merienda saludable con bebida y alimentos sanos.
Comprender el surgimiento, en los últimos años, del cuidado de la salud a través de la alimentación.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Computadoras. Impresora. Materiales diversos para desarrollar juegos aportados por la escuela y por los estudiantes (cartulinas, tijeras, fibras, etc).

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Materiales para desarrollo del recetario: recetas, alimentos, utensilios de cocina.

Organizaciones aliadas:

Coordinadora de ASSAI, médica de la localidad, Equipo comunal de la Niñez, adolescencia y familia.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Charlas organizadas con profesionales mencionados anteriormente.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios:
La participación de los estudiantes.
Mejoras en el rendimiento escolar.
Comunicación con las familias para conocer cambios y avances en la organización horaria.
Práctica de hábitos saludables en todo lugar.

Métodos y/o herramientas de evaluación:
Diálogo con los estudiantes sobre los aprendizajes y enseñanzas.
Encuesta a los docentes.
Observación de posibles cambios en hábitos saludables en los chicos.
Confección y seguimiento de los recetarios.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Reuniones de padres para dar a conocer el proyecto.
Invitación a las charlas, visitas, talleres a la comunidad.

De los resultados:

Jornadas de comunicación a familiares.
Encuentros grupales para compartir experiencias.
Divulgación de la experiencia en notas y a través de fotos.

Integrantes del proyecto:

Sonia Grosso -Directora
Melina Emmert -Docente
Jaquelina Hilgert -Docente
Lorena Balari – Docente
Luciana Polini -Docente de Nivel Inicial.

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 5
Estudiantes: 80

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Sonia Grosso
Email del referente: soniagrosso73@hotmail.com