

Construyendo hábitos saludables

Category: Comunidad Saludable

27 de febrero de 2025



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Construyendo hábitos saludables**

Institución: **ESCUELA NRO 572 «DOCTOR RODOLFO FREYRE»**

CUE: **8200301**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **NELSON**

Regional: **4**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación, nutrición

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos crear consciencia en nuestra elección de alimentos en la salud y el bienestar?

Contexto:

La alimentación es uno de los derechos fundamentales de todas las personas. Una alimentación adecuada es esencial para llevar una vida sana y activa. Con una correcta nutrición, los niños pueden desarrollar todo su potencial y al llegar a adultos, mantenerlo y acrecentarlo.

La alimentación de nuestra comunidad escolar suele ser pobre en fibras, minerales y vitaminas, y rica en grasas, sodio y calorías vacías, lo que conduce a un mayor riesgo de sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial y otras afecciones. En la actualidad es habitual observar que los alumnos en edad escolar, ya no comparten comidas con sus familias, por lo que comen “lo que encuentran” o les parece “rico”. Además, cuando ingieren alimentos lo hacen rápido y frente a factores de distracción tales como: el televisor, internet, música. Así como también el régimen de premios o castigos generan una distorsión: una golosina parece buena porque se otorga como premio y una verdura es mala, porque se consume como castigo.

Las consecuencias se constatan en niños con problemas de atención y aprendizaje, trastornos de conducta, síntomas asociados a cuestiones psíquicas o emocionales, pero que obedecen también a motivos físicos concretos: desnutrición, obesidad, hipertensión, diabetes, etc.. Estas dejan secuelas visibles y otros que se denotan a lo largo del desarrollo del ser humano.

El presente proyecto se desarrollará a largo plazo y en forma transversal en la institución, para favorecer el aprendizaje significativo y la autogestión de los alumnos.

Objetivo general del proyecto:

Concientizar sobre los beneficios de una alimentación saludable para el normal funcionamiento de nuestro cuerpo.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Diferenciar alimento y nutriente.

Conocer las funciones de los alimentos.

Reconocer la importancia de una buena alimentación.

Incorporar aspectos vinculados con la función de nutrición y conocimientos sobre la salud bucodental e higiene personal.

Conocer el estado nutricional de los niños que asisten a la escuela a partir de datos brindados por el SAMCO.

Trabajar de manera cooperativa y solidaria.

Practicar hábitos y conductas saludables.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua, matemática, ciencias naturales, plástica, tecnología

Contenidos curriculares:

Lengua

Comprendan la estructura y función de los textos instructivos: identifiquen las partes de un instructivo (título, materiales, procedimiento), reconozcan el uso de verbos en infinitivo y conectores, y comprendan el propósito comunicativo de este tipo de texto.

Produzcan textos instructivos e informativos claros y coherentes: sean capaces de escribir instrucciones precisas y fáciles de seguir, utilizando un lenguaje claro y conciso, y organizando la información de manera lógica.

Reflexionen sobre el proceso de escritura: analicen sus propios textos y los de otros, identificando fortalezas y áreas a mejorar.

Textos instructivos y argumentativos.

Informes.

Matemática

Medidas: Peso, Capacidad, Longitud, de Tiempo.

Fracciones.

Proporcionalidad, porcentaje, estadística. Situaciones problemáticas.

Numeración.

El reconocimiento y la utilización de las relaciones directa e inversamente proporcionales, usando distintas representaciones (tabla, proporciones, constantes de proporcionalidad) y distinguirlas de aquellas que no lo son.

El análisis de las propiedades de las relaciones de proporcionalidad directa (al doble, el doble, a la suma, la suma, constante de proporcionalidad) e inversa (al doble, la mitad, constante de proporcionalidad).

La interpretación de tablas y gráficos cartesianos para Relaciones entre magnitudes discretas y/o continuas.

La comprensión del proceso de medir, considerando diferentes expresiones posibles para una misma cantidad en situaciones problemáticas que requieran: Estimar y medir efectivamente cantidades, eligiendo el instrumento y la unidad adecuados en función de la precisión requerida.

Ciencias Naturales

La identificación de las funciones de nutrición en el hombre (digestión, respiración, circulación y excreción), sus principales estructuras y relaciones.

El reconocimiento de la importancia de la alimentación para la salud, en base a la composición de los alimentos y sus funciones en el organismo. El mejoramiento de la dieta atendiendo el contexto sociocultural.

La caracterización de los diferentes nutrientes que se obtienen de los alimentos y la identificación de las funciones que cumplen en el organismo humano para interpretar su relación con la salud.

El conocimiento y desarrollo de acciones que promuevan hábitos saludables,

reconociendo las posibilidades y ventajas de estas conductas.

Plástica

La imagen visual situado en un contexto como proceso natural.

Producciones visuales de variadas épocas, espacios, géneros, estilos.

Tecnología

Producto tecnológico que responden a la necesidad de conservación de los alimentos.

Procesos artesanales para la elaboración de envases.

Producto final esperable:

Charla para concientizar sobre hábitos saludable para mejorar la elección de alimentos en el kiosco.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

Análisis de consumo de frutas, lácteos y cereales.

Control de Salud (peso, altura y vacunación, 2 grupos testigos).

Realización de talleres y charlas.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Espacio para kiosco.

Cocina.

Heladera.

Computadora.

Mesada.

Bibliografía en la biblioteca .

Internet.

Cartuchos para impresoras.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Descartables para alimentos que se produzcan en la escuela.

Resmas de hojas.

Servilletas.

Heladera.

Organizaciones aliadas:

Establecemos contacto con SAMCO.
Alguna empresa láctea y/o mercado de frutas.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Charlas sobre alimentación saludable.
Charlas sobre problemas de salud relacionada con la mala alimentación.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios de evaluación

Cambio en los hábitos de consumo: observación y registro de la demanda de alimentos saludables en el kiosco, comparación de compras antes y después del proyecto

Conciencia y elección alimentaria: encuestas a alumnos y docentes sobre conocimientos adquiridos, análisis de preferencias alimentarias antes y después del proyecto

Impacto en la comunidad educativa: evaluación de la integración de hábitos saludables en la dinámica familiar, observación de cambios en las prácticas alimentarias dentro de la institución

Instrumentos de evaluación

Registros y observaciones sistemáticas sobre conducta alimentaria en el entorno escolar

Cuadros estadísticos y gráficos comparativos de cambios en el consumo de alimentos saludables

Encuestas y entrevistas a docentes, alumnos y familias sobre conocimientos y prácticas saludables

Diarios de campo para documentar experiencias, dificultades y logros del proyecto

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Confección de pizarrones informativos.

Divulgación de los resultados.
Realización de una kermes saludable.
Preparación de folletos para repartir en la comunidad.
Informar en reuniones de padres sobre el proyecto.

De los resultados:

Publicar en el Facebook de la escuela.
Distribución de folletos informativos.

Integrantes del proyecto:

Alarcon, Jesica
Ale, Maria José
Alfaro, Paola
Barboza, Analía
Bordiga, Mariela
Bournissent, Noelia
Candioti, Natalia
Celario Ocampo, Federico Nicolás
Colombara, mariano
Doldan, Lucila
Esteban, norma
Fernández, Luciana
Izquierdo liber
Frassatti, Gladis
Gauna, Florencia
Giordano, Pamela
Godoy, Gabriela
Gonzalbez, Myriam e.
González, delia
Gualini, m. Laura
Hernández, Andrea
Lobos Jesús
Lovato, Micaela
Meyer, maría José
Morero, Liliana
Musante Evangelina
Nieto, Julia
Niz, Marcela
Noriega, Marcela
Paez Zarate, Pablo
Perot, Denisse
Pfirter, Valeria

Pozzo, Maria Pía
Racca, Aneley
Rodríguez, Maira
Roldan, Carina
Rossini, Mariel
Seffino, Matías
Sottini, maría Fabiana
Taborda, Ignacio
Torres Gabriela
Weibel Ayelen
Zenclusen, Andrés
Zilli, Carina
Zilinskas, Florencia

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 48

Estudiantes: 298

Apellido y Nombre del Referente de contacto: María Jose Meyer

Email del referente: mariajosemeyer3@gmail.com