

Creciendo Saludables. Alimentación para el futuro

Category: Comunidad Saludable
16 de marzo de 2026



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Creciendo Saludables. Alimentación para el futuro**

Institución: **ESCUELA NRO 6006 «NICOLAS AVELLANEDA»**

CUE: **8202904**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **SAN JAVIER**

Región/Zona: **Región 4**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación Saludable: Aprendemos a elegir para crecer mejor.

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos aprender a elegir alimentos saludables y generar cambios en la escuela y en casa para crecer fuertes y sanos?

Contexto:

Los niños y niñas de la institución manifiestan una marcada preferencia por alimentos industrializados que consumen a diario, muchas veces sin poder distinguir cuáles favorecen su crecimiento y cuáles pueden afectar su salud. Esta situación se observa tanto en el ámbito escolar como en los hogares, y se vincula con hábitos familiares, disponibilidad de alimentos y falta de información clara y accesible.

A partir de observaciones cotidianas y de intercambios con los estudiantes, surgen interrogantes vinculados a la alimentación, el cuidado del cuerpo y las decisiones que se toman a diario en relación con lo que se come. Frente a esta

realidad, la escuela se presenta como un espacio privilegiado para brindar herramientas, conocimientos y experiencias que permitan construir hábitos alimentarios más saludables desde edades tempranas.

El proyecto propone abordar la alimentación saludable desde una perspectiva integral, articulando saberes escolares con prácticas concretas y promoviendo la participación activa de las familias y la comunidad. De este modo, se busca que los aprendizajes no queden limitados al aula, sino que se traduzcan en acciones cotidianas que favorezcan el crecimiento, el bienestar y la salud presente y futura de los niños y niñas.

Objetivo general del proyecto:

Promover hábitos de alimentación saludable en los niños a través de acciones pedagógicas, prácticas y comunitarias que favorezcan una nutrición equilibrada, el desarrollo integral, la prevención de enfermedades y la construcción de una cultura alimentaria consciente dentro y fuera de la escuela.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Promover Hábitos Alimentarios Saludables.

Fomentar el consumo regular de frutas, verduras y alimentos integrales entre los estudiantes.

Educar a los estudiantes sobre los grupos alimenticios y la importancia de una dieta equilibrada.

Ofrecer talleres donde los estudiantes aprendan a preparar comidas saludables.

Involucrar a la Comunidad Escolar.

Proporcionar información sobre las porciones adecuadas y la lectura de etiquetas nutricionales.

Promover una alimentación equilibrada entre los estudiantes.

Desarrollar habilidades prácticas para preparar alimentos saludables.

Fomentar el trabajo en equipo y el aprendizaje colaborativo.

Crear conciencia sobre el impacto de una buena alimentación en la salud general.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua, matemática, ciencias naturales, formación ética y ciudadana, ESI.

Contenidos curriculares:

Necesidades nutricionales del cuerpo, función de los alimentos en el crecimiento y la energía, promoción de la salud, hábitos para el cuidado personal. La digestión y el recorrido de los alimentos por el cuerpo.

hábitos de cuidado y responsabilidad de la salud, salud bucal. Lectura y

comprensión de textos sobre alimentación y salud, producción de folletos, carteles y recetas. Medición y comparación de medidas convencionales y no convencionales.

Producto final esperable:

Feria Escolar “Creciendo Saludables”, organizada por los estudiantes, donde se presentará a la comunidad educativa una Guía de Alimentación Saludable elaborada por los alumnos, acompañada por distintas producciones y experiencias realizadas durante el proyecto.

Durante la jornada los estudiantes presentarán diferentes estaciones temáticas, en las que compartirán:

- Guía escolar de alimentación saludable, elaborada por los alumnos, que incluirá información sencilla sobre grupos de alimentos, recomendaciones para una alimentación equilibrada, consejos de higiene y cuidado del cuerpo.
- Recetario saludable comunitario, construido con recetas simples trabajadas en talleres escolares y aportes de las familias.
- Campaña institucional de alimentación saludable, a través de afiches, folletos, producciones gráficas y digitales elaboradas por los estudiantes para concientizar sobre la importancia de elegir alimentos más naturales.
- Muestra interactiva de aprendizaje, con actividades y explicaciones sobre:
 - grupos de alimentos
 - lectura de etiquetas nutricionales
 - recorrido de los alimentos en el cuerpo
 - hábitos de higiene y cuidado personal.
- Espacio de huerta escolar pedagógica (en caso de implementarse), donde se presentará el proceso de cultivo, cuidado de los alimentos y su relación con una alimentación saludable.

La feria estará abierta a familias y comunidad, permitiendo que los estudiantes asuman un rol activo como promotores de hábitos saludables, compartiendo lo aprendido y generando conciencia sobre la importancia de la alimentación para el crecimiento, el bienestar y la salud.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026

Acciones a llevar a cabo:

Talleres interactivos para niños.

Involucramiento familiar.

Integración curricular.

Acciones de sensibilización y difusión.

Talleres a cargo a cargo del área de salud, destinado a toda la comunidad escolar.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

KIT COCINA

KIT HUERTA

KIT LIBRERIA

KIT LABORATORIO

IMPRESORA 3D

Organizaciones aliadas:

Se llevaron a cabo diferentes capacitaciones con el INTA de la localidad de San Javier, se pretende realizar capacitaciones específicas del área de salud.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alimentación y cocina saludable, Diseño de espacios recreativos , Diseño e impresión 3D, Educación sexual Integral

Escritura creativa y producción literaria, Estrategias de Comunicación, Estrategias lúdicas, Herramientas digitales para el aula, Higiene y salud, Huertas Escolares, Agricultura Urbana e Hidroponía, Primera auxilios y gestión de riesgos, Procesos productivos y comercialización de alimentos, Salud mental

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

La evaluación continua y formativa es un componente esencial para garantizar la efectividad y el impacto del proyecto de alimentación saludable en la Escuela Dr. Nicolás Avellaneda. No se trata solo de medir el conocimiento adquirido, sino de rastrear la evolución de las actitudes, los comportamientos y la comprensión de los estudiantes en relación con los hábitos alimentarios saludables.

Los criterios e instrumentos de evaluación que se proponen :

Medir la Adquisición de Conocimientos: Evaluar la comprensión de los conceptos clave relacionados con la nutrición, la procedencia de los alimentos y la

importancia de una dieta equilibrada. Esto permite verificar si los objetivos informativos del proyecto se están alcanzando.

Observar el Cambio de Actitudes y Percepciones: Valorar si los estudiantes muestran una mayor disposición hacia el consumo de alimentos saludables, si expresan interés por aprender más sobre nutrición y si comienzan a cuestionar hábitos menos beneficiosos.

Rastrear la Modificación de Comportamientos: Identificar si se observan cambios concretos en las elecciones alimentarias de los estudiantes, tanto en la escuela como, idealmente, en sus hogares (a través de la retroalimentación familiar). Este es el indicador más directo del éxito del proyecto.

Fomentar la Autoevaluación y la Reflexión: Promover que los propios estudiantes sean conscientes de sus avances, reconozcan sus fortalezas y áreas de mejora en relación con su alimentación.

Ajustar la Metodología del Proyecto: La información recopilada a través de la evaluación permitirá retroalimentar el proceso de enseñanza-aprendizaje, identificar qué estrategias son más efectivas y realizar las adaptaciones necesarias para optimizar los resultados.

Al establecer criterios claros y utilizar instrumentos variados y adecuados, aseguramos un seguimiento riguroso y objetivo de los avances de los estudiantes. Esto no solo valida la inversión de tiempo y recursos en el proyecto, sino que también proporciona una base sólida para la toma de decisiones pedagógicas y la mejora continua, asegurando que el objetivo final de lograr una comunidad escolar más saludable y consciente de sus hábitos alimentarios se cumpla de manera efectiva y sostenible.

Criterios de evaluación

Adquisición de conocimientos: Comprensión de conceptos clave vinculados a la nutrición, los grupos de alimentos, la procedencia de los alimentos y la importancia de una dieta equilibrada.

Cambio de actitudes y percepciones: Mayor predisposición hacia el consumo de alimentos saludables, interés por aprender sobre nutrición y cuestionamiento de hábitos alimentarios poco saludables.

Modificación de comportamientos: Evidencia de cambios concretos en las elecciones alimentarias dentro de la escuela y, progresivamente, en el hogar.

Participación activa y compromiso: Involucramiento de los estudiantes en talleres, actividades prácticas, debates y propuestas del proyecto.

Capacidad de reflexión y autoevaluación: Reconocimiento por parte de los estudiantes de sus avances, aprendizajes, dificultades y posibles mejoras en relación con sus hábitos alimentarios.

Transferencia de aprendizajes: Aplicación de los conocimientos adquiridos en situaciones cotidianas y socialización de los mismos con las familias y la comunidad.

Impacto del proyecto en la comunidad escolar: Grado en que las acciones del proyecto generan conciencia y prácticas saludables sostenidas en la escuela.

Instrumentos de evaluación

Observación directa y registros docentes: Registros anecdóticos y listas de cotejo sobre participación, actitudes, interés y prácticas alimentarias observadas en el ámbito escolar.

Encuestas iniciales y finales: Para relevar conocimientos previos, hábitos alimentarios, percepciones y cambios producidos a lo largo del proyecto (estudiantes y familias).

Producciones escritas y gráficas: Folletos, afiches, recetas, textos informativos, dibujos y esquemas elaborados por los estudiantes.

Trabajos prácticos y actividades aplicadas: Elaboración de recetas saludables, clasificación de alimentos, análisis de etiquetas nutricionales y actividades de cocina.

Autoevaluaciones y reflexiones personales: Fichas de autoevaluación, diarios de aprendizaje o instancias orales de reflexión guiada.

Devoluciones familiares: Registros de comentarios, entrevistas breves o encuestas a las familias sobre cambios observados en el hogar.

Evaluación del proceso y del producto final: Valoración integral del desarrollo del proyecto, la coherencia de las propuestas y la calidad del producto final elaborado.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

La difusión efectiva de nuestro proyecto de alimentación saludable es crucial para maximizar su alcance, fomentar la participación activa y consolidar una cultura de bienestar dentro de la comunidad educativa de la Escuela Dr. Nicolás Avellaneda. Un proyecto innovador y bien diseñado solo alcanza su máximo potencial cuando sus beneficios y objetivos son conocidos y comprendidos por todos sus miembros.

formas de difundir el proyecto:

- Dar a conocer el proyecto y su importancia educativa.
- Invitar a las familias y comunidad a participar y acompañar.
- Socializar las producciones, experiencias y aprendizajes de los estudiantes.
- Generar conciencia y sensibilización sobre la comunidad seleccionada.

De los resultados:

Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos de comunicación:

Presentación clara y visual de datos (infografías, testimonios, fotos y video)

Canales de difusión adaptados: (eventos escolares, muestras)

Celebración y reconocimiento.

Al comunicar los resultados de esta manera, no solo demuestra el éxito del proyecto, sino que también inspira a mantener y expandir estas prácticas saludables, fortaleciendo el compromiso de toda la comunidad educativa con un

futuro más sano.

Integrantes del proyecto:

Rosana Von Wartburg Docente de Educación Inicial

Marilina Aguiar Docente de primer ciclo

Julieta Segovia Docente de Segundo ciclo

Valeria Biancolin Docente de educación musical

Liliana Feresin Docente de educación plástica

Rafael Paz Docente de tecnología

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 6

Estudiantes: 23

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Segovia Julieta

Email del referente: julietasegovia48@yahoo.com