

# Cuidadores de nuestra salud

Category: Comunidad Saludable

23 de diciembre de 2024



## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

Alimentación saludable y nutrición / nutrición y salud. Nutrición y enfermedades. Micronutrientes. Nutrición y ciclo de vida. Seguridad alimentaria.

### Pregunta impulsora:

¿Tendrá algo que ver nuestra alimentación cuando nos sentimos mal?

### Contexto:

Teniendo en cuenta la incidencia que tiene la malnutrición (tanto el déficit como el exceso de peso, así como otras enfermedades a causa de esta) y la importancia que tiene la alimentación en la etapa escolar, se pensará en un proyecto a fin de afianzar en los niños hábitos saludables. El objetivo será concientizar a los niños sobre la importancia de la buena alimentación, la cual, junto con la actividad física, son fundamentales para la salud, tomen conciencia de los propios hábitos de alimentación y nutrición y conozcan las consecuencias de su manera de actuar.

Es así, que surge la idea de brindarles herramientas para que los niños aprendan a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición, como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a partir de un buen estado de salud.

### Objetivo general del proyecto:

Promover el desarrollo de buenos hábitos saludables en los distintos actores de la comunidad educativa, con el fin de mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades a largo plazo.

---

## DISEÑO PEDAGÓGICO

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

El proyecto busca desarrollar las siguientes capacidades y aprendizajes

- a) Identificar las emociones propias y ajenas: que los chicos aprendan a reconocer y comprender emociones respecto a su cuerpo.
- b) Desarrollar habilidades culinarias: que aprendan técnicas y estrategias prácticas para la elaboración de comidas saludables, efectuando, en base a las necesidades de la edad, la fabricación de alimentos nutritivos que aporten las vitamina, minerales, hidrato de carbono en forma de frutas, yogur, ensaladas, de bajo costo económico y alto valor nutricional.
- c) Mejorar las habilidades de comunicación y resolución de conflictos: enseñar estrategias de comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos, promoviendo un clima de respeto y empatía en el aula.
- d) Identificar los distintos grupos de alimentos y los nutrientes que nos aportan, capacitándolos sobre el valor nutritivo de los alimentos y el control bromatológico de los mismos.
- e) Concientizar sobre la necesidad de realizar actividades físicas semanalmente.
- f) Reconocer la importancia de la alimentación saludable y lo nocivo de las carencias nutricionales.
- g) Estimular el pensamiento crítico respecto a la publicidad de productos de alimentación y analizar el etiquetado de los productos sobre todo en lo que se refiere al aspecto nutricional.
- h) Promover el consumo responsable de alimentos en la escuela y prevenir enfermedades derivadas de la mala nutrición.
- i) Promover y apoyar la participación de la comunidad escolar y padres en la creación y mantenimiento de este quiosco saludable.
- j) Enseñar buenas prácticas de manipulación de alimentos.

## **ÁREAS Y CONTENIDOS**

Lengua, Matemática, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Formación Ética y Ciudadana y Educación Física.

### **Contenidos curriculares:**

#### Lengua

- Participación diaria en situaciones de lectura y conversación.
- Conversación sobre experiencias personales. Escucha y debate
- Participación en sugerencias de lectura de textos seleccionados de la biblioteca con la mediación docente.
- La valoración de las posibilidades de la lengua oral y escrita para expresar y compartir ideas, puntos de vista propios, conocimientos, sentimientos, emociones.
- El respeto y el interés por las producciones orales y escritas de otros.
- La participación en diversas situaciones de escucha y producción oral y escritas (conversaciones, entrevistas, exposiciones, narraciones, instrucciones), empleando los conocimientos lingüísticos aprendidos en cada año del ciclo.

#### Ciencias Naturales

##### 1. Alimentación

Diferencia entre alimentación y nutrición  
La gráfica de la alimentación saludable  
Los grupos de alimentos  
Los principales nutrientes de los grupos de alimentos  
Los alimentos de todos los días y los alimentos de consumo moderado  
Cantidades recomendadas de cada grupo de alimentos  
La importancia del desayuno  
La información nutricional que proporcionan los envases de alimentos

## 2. Alimentación e Higiene

El lavado de manos  
Higiene, preparación y conservación de alimentos. Temperatura de las comidas  
La salud bucodental (higiene y prevención de caries)  
Los hábitos de higiene en la manipulación de alimentos como estrategias y medios adecuados para la prevención de muchas enfermedades.  
La manipulación de alimentos según cada ámbito específico: casa, kiosco y/o comedor escolar, restaurantes, etc.  
Hábitos relacionados con el cuidado de la salud a través de la higiene.

## Educación Física

- La importancia de la actividad física en la vida diaria Diferentes tipos de actividades
- La pirámide de la actividad física.
- Actividades físicas y ejercicios que pueden realizar los niños en sus casas y/o lugares extraescolares.

## Matemática

- Numeración. aproximación y redondeo.
- Magnitudes y unidades de medida
- Proporcionalidad.

## Educación artística

- La participación en propuestas de producción que favorezcan la implicación subjetiva y el aprendizaje progresivo en el uso de materiales, recursos y procedimientos propios de los diferentes lenguajes propios de las diferentes áreas (Música, Artes Visuales).

## Formación Ética y Ciudadana

- El respeto y cuidado de la propia intimidad (su cuerpo) y el de los demás.

## Ciencias Sociales

- La apropiación de ideas, prácticas y valores democráticos que permitan vivir juntos y reconocerse como parte de la comunidad educativa.
- Actividades primarias en nuestra zona relacionadas a los alimentos.
- Estudios sociales de la nutrición en nuestra cultura.
- La familia y los hábitos alimenticios.

Los contenidos curriculares son generales, se irán complejizando según el nivel y/o grado.

### **Producto final esperable:**

Elaboración de un recetario digital (o rotafolio) adaptado según nivel/grado donde se detallarán los conceptos claves que se desarrollaron y tips de actividades físicas.

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2025

### **Acciones a llevar a cabo:**

2025 (1era etapa)

Indagación sobre los saberes en cuanto al cuidado integral del cuerpo

Investigación sobre recetas saludables teniendo en cuenta los principales nutrientes de los grupos de alimentos, los alimentos de todos los días y los alimentos de consumo moderado

Investigación sobre los alimentos que pueden debilitar nuestra salud

Charlas con profesionales de la salud

2025 (2da etapa)

Introducción a los posibles cambios de hábitos

Investigación sobre las enfermedades a causa de la mala alimentación

Charlas con profesionales de la salud.

Redacción de recetas saludables

Diseño del recetario con el aporte de los alumnos

Reestructuración del quiosco y desayunos escolares

Divulgación del proyecto dentro de la comunidad educativa

## **RECURSOS**

### **Disponibles en la institución:**

Materiales diversos para desarrollar las actividades (cartulinas, tijeras, fibras, etc.)  
Televisores en cada salón para poder pasar videos descargados previamente en un Pendrive.

### **Necesarios para llevar adelante el proyecto:**

Materiales para el desarrollo de actividades (afiches, carteles, videos informativos, imágenes, manuales, alimentos para manipular, envases de

alimentos )  
Profesionales para dictar las diferentes charlas y talleres.

### **Organizaciones aliadas:**

Contamos con el Centro de Salud de la zona, Vivero Municipal del barrio. Iglesia Centro Cristiano Buenas Nuevas, Biblioteca y otros profesionales de la salud (nutricionista, odontólogo, pediatras o profes de educación física) que desarrollean talleres para los estudiantes y padres.

---

### **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Formación en el uso de la Tics, para aprender y utilizar programas y/o aplicaciones que sean de utilidad a fin de dar a conocer la actividad final de proyecto. Además, utilizar las redes sociales para motivar, brindar herramientas y consejos a la comunidad educativa sobre la temática trabajada.

---

## **EVALUACIÓN**

### **Criterios e instrumentos de evaluación:**

Criterios de evaluación  
Cantidad de recetas compartidas (al menos 1 por aula)  
Asistencia a los talleres programados  
Socialización de lo aprendido en los talleres, clases, con las familias de los estudiantes a través de una muestra.

Herramientas de evaluación  
Encuesta a los estudiantes sobre la experiencia vivida  
Encuesta a los docentes  
Encuestas a las familias  
Observación de posibles cambios en los hábitos alimenticios de los chicos a lo largo de la jornada escolar.  
Implementación del recetario en el entorno familiar

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

Reuniones de padres y redes sociales para dar a conocer el proyecto

### **De los resultados:**

Jornada recreativa institucional presentando lo aprendido durante el proyecto.  
Divulgación, en las redes sociales, de recetas llevadas a cabo en los hogares de los estudiantes.

Publicación del recetario saludable elaborado por los alumnos dentro del entorno de la comunidad educativa.

---

## **IDENTIFICACIÓN**

### **Integrantes del proyecto:**

Silvana Zamponi, Docente  
Bagaloni Priscila

### **Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 15  
Estudiantes: 290

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Marisa Astellano  
Email del referente: marisa\_astellano@hotmail.com

---