

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 desarrollen 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
