

El desayuno no es cuento

Category: Comunidad Saludable
6 de marzo de 2025



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: El desayuno no es cuento

Institución: **ESCUELA NRO 387 «GENERAL GERONIMO ESPEJO»**

CUE: **8200361**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **PRESIDENTE ROCA**

Regional: **3**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación saludable

Pregunta impulsora:

¿De qué manera podemos concientizar sobre la importancia del desayuno en nuestra comunidad?

Contexto:

A través del diálogo cotidiano con los alumnos de la Escuela 387 de Presidente Roca, se ha observado que muchos niños no desayunan en sus hogares, lo que representa un problema grave en su desarrollo integral. El desayuno es una de las comidas más importantes del día, especialmente en la infancia, ya que proporciona la energía y los nutrientes esenciales para un crecimiento saludable, el desarrollo intelectual y un adecuado rendimiento escolar.

Diversos estudios han demostrado que los niños que no desayunan pueden experimentar dificultades en la concentración, menor capacidad de atención y un desempeño académico reducido. Además, la falta de una alimentación equilibrada en las primeras horas del día puede generar fatiga, irritabilidad y una mayor predisposición a hábitos alimentarios poco saludables a lo largo de la

jornada.

Según el Manual Supersaludable. Campaña para niños supersaludables de la Unión de Usuarios y Consumidores, una alimentación adecuada en la infancia no solo impacta en el presente, sino que también influye en la prevención de enfermedades a largo plazo, como la obesidad, la diabetes y problemas cardiovasculares. Por ello, es fundamental fomentar hábitos saludables desde la escuela y la comunidad, promoviendo la importancia del desayuno como base de una alimentación balanceada.

Este desafío requiere el compromiso conjunto de las familias, docentes y la sociedad en general para garantizar que los niños reciban la nutrición necesaria para su bienestar físico, emocional y cognitivo, permitiéndoles desarrollar su máximo potencial.

Objetivo general del proyecto:

Incorporar hábitos de una buena alimentación en los niños y niñas de nuestra escuela y transpolar dichos conocimientos a sus familias.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Registrar información sobre la temática

Investigar acerca de los diferentes tipos de alimentos a través de libros y folletos informativos.

Realizar actividades de pre y post lectura.

Diferenciar alimentos saludables de los no saludables.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Matemática

Lengua

Ciencias Sociales

Ciencias Naturales

Plástica

Educación Física

Contenidos curriculares:

MATEMÁTICA

Número:

Correspondencia entre la serie de los números y los objetos contados.

Transformaciones que afectan a la cardinalidad de una colección (agregar, reunir, repartir, quitar).

Medida:

El uso de la medida y las mediciones en el entorno cotidiano.

LENGUA:

La descripción de objetos y situaciones

La producción y reproducción de juegos de palabras: cuentos

Los textos según su intención comunicativa: informativos, instruccionales.

Estrategias de anticipación del contenido de un texto a partir del paratexto.

CIENCIAS SOCIALES.

Las necesidades básicas de los seres humanos. Su satisfacción.

CIENCIAS NATURALES:

La realización de dibujos de la realidad observada.

Nutrición y alimentación: tipos y hábitos. Alimentación equilibrada.

Observación, selección y registro de la información.

PLÁSTICA:

La lectura visual de páginas de ediciones: revistas, folletos.

EDUCACIÓN FÍSICA:

Conocer la importancia de la alimentación saludable

Aprender sobre los nutrientes esenciales para la actividad física, como los carbohidratos, las proteínas y las grasas.

Importancia de la actividad física para mejorar la salud.

Producto final esperable:

Elaboración de recetario de desayunos saludables/nutritivos y fáciles de preparar, con aportes de toda la comunidad y respetando las sugerencias de la nutricionista.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

Talleres y/o charlas semanales con la nutricionista local (a veces con alumnos otras con familias).

Investigar acerca de los diferentes tipos de alimentos a través de libros y folletos informativos. Registrar información.

Leer el cuento: “El menú de las brujas”, disponible en el libro “La cueva de las brujas”. Realizar actividades de pre y pos lectura.

Realizar una lista de los alimentos saludables y una de los alimentos no saludables. Diferenciación entre alimentos y nutrientes.

Investigar sobre las características de los cereales, legumbres, verduras, frutas, lácteos, carnes, huevos, aceites, grasas y dulces.

Elaborar preguntas guías para entrevistar a la doctora del Samco.

Elaborar mensajes apuntando a una buena alimentación.
Confeccionar folletos alusivos.
Elaborar el plato de la Alimentación con recortes de revistas o folletos.
Ejercitar normas de higiene antes de cocinar.
Investigar el daño que causa consumir alimentos no saludables en el desayuno.
Elaborar el recetario de desayunos saludables/nutritivos y fáciles de preparar, con aportes de toda la comunidad y respetando las sugerencias de la nutricionista.
Proponer realizar galletitas de avena caseras para incluir en su desayuno diario.
Conversar sobre las propiedades y beneficios. Dibujarán los pasos de las distintas elaboraciones.
Destacar la importancia del consumo de frutas y sus propiedades.
Moldeado de frutas, a través del reciclado del cartón.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Netbook y Tablets con conectividad para las investigaciones necesarias.
Proyector para charlas/talleres.
Impresora para recetarios.
Espacios amplios y mobiliario para elaboración de desayunos.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Elementos para trabajar en la huerta y posibilidad de conseguir las semillas

Organizaciones aliadas:

Participación de charlas con nutricionistas en la Escuela Primaria N° 386 de la localidad de Presidente Roca.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alimentación saludable, huerta.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Monitorización: supervisar el progreso y realizar ajustes si es necesario.
Evaluación de resultados: medir y evaluar los resultados de las actividades implementadas en comparación con los objetivos establecidos.
Retroalimentación: compartir los resultados en la comunidad escolar y obtener retroalimentación para mejorar futuras acciones.
Consolidación: integrar las prácticas sostenibles en la cultura y rutina diaria de la

escuela, asegurando su continuidad a largo plazo.

Difusión: compartir experiencias y logros con otras escuelas y comunidad en general para promover la replicación de buenas prácticas.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Reuniones de personal (para involucrar a todos).

Diálogo con los alumnos/as.

Reuniones con Comuna.

Reuniones de familias para dar a conocer el proyecto.

Feria escolar anual: exposición de los productos finales, socialización de procesos a través de relatos de experiencias, diseño de folletos y producciones audiovisuales.

De los resultados:

Recetario.

Jornada institucional: presentación en vivo, exposición.

Material visual: carteles, infografía, etc.

Presentaciones digitales: Power Point, Canva, etc.

Integrantes del proyecto:

Pighin, Gisela Guadalupe, directora.

Ramírez, Guillermo, profesor de Educación Física

Mautini, Ma. Guadalupe, docente de nivel inicial.

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 4

Estudiantes: 14

Apellido y Nombre del Referente de contacto: PIGHIN, GISELA

Email del referente: gise_pighin@hotmail.com