

# Empieza bien el día el poder del desayuno

Category: Comunidad Saludable  
14 de enero de 2026



## IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Empieza bien el día el poder del desayuno**

Institución: **ESCUELA NRO 6129 «MAESTRO CLELIO PEDRO VILLAVERDE»**

CUE: **8201501**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **AMBROSETTI**

Región/Zona: **Región 9**

---

## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

Desayuno saludable- Hábitos saludables

### Pregunta impulsora:

¿Qué podemos crear para que niños o niñas elijan desayunar cada mañana de forma saludable?

### Contexto:

En la Escuela N° 6129 “Maestro Clelio Pedro Villaverde”, se observa que el desayuno no siempre forma parte de la rutina diaria de los niños y niñas, tanto en el ámbito familiar como escolar. A través de la observación cotidiana y de instancias de indagación, se detectó que muchos estudiantes comienzan la jornada sin haber desayunado o con desayunos poco nutritivos, lo cual impacta directamente en su concentración, energía, estado de ánimo y rendimiento escolar.

El desayuno constituye una de las comidas más importantes del día, especialmente en la infancia, ya que aporta los nutrientes necesarios para activar

el organismo luego del descanso nocturno y favorecer los procesos de aprendizaje. La falta de este hábito, o su baja calidad nutricional, evidencia la necesidad de generar espacios educativos que promuevan la construcción de prácticas alimentarias saludables desde edades tempranas.

En este marco, surge el proyecto “Empieza bien el día: el poder del desayuno”, como una propuesta interdisciplinaria que integra las áreas curriculares, los espacios de Jornada Completa y la participación activa de las familias. El proyecto busca concientizar a los estudiantes y a su entorno sobre la importancia del desayuno, brindando herramientas concretas y accesibles para la elección de opciones simples, saludables y acordes a las posibilidades de cada familia. A través de experiencias significativas, actividades prácticas, producciones escolares y acciones de difusión, se pretende fortalecer hábitos que contribuyan al bienestar integral de los niños y niñas, promoviendo una alimentación consciente que impacte positivamente en su salud, su aprendizaje y su vida cotidiana.

### **Objetivo general del proyecto:**

Promover hábitos y conductas para comenzar bien el día con un buen desayuno nutritivo para sí mismos como así también para sus familias.

---

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

Orientar a los padres de los beneficios de un buen desayuno para un día activo.  
Incorporar principios básicos de un buen desayuno.  
Crear hábitos que nos lleven a un buen desayuno

### **ÁREAS Y CONTENIDOS**

Ciencias Naturales:

Ciencias Sociales:

Matemática

Formación Ética y ciudadana- ESI

Lengua:

Música.

Educación Física:

Danza:

Tecnología:

Inglés:

### **Contenidos curriculares:**

**Ciencias Naturales:**

La nutrición y los nutrientes. Composición de los alimentos

Hábitos saludables.

**Ciencias Sociales:**

El impacto de la producción, distribución y comercialización de alimentos en la salud y la nutrición.

La influencia de la pobreza, la desigualdad y el acceso a mercados de alimentos en el desayuno.

ESI – Formación Ética y Ciudadana:

Importancia de una alimentación balanceada para la salud.

Prevención de enfermedades y promoción de hábitos saludables.

**Lengua:**

Texto Instruccional

Instrucciones y consignas seriadas: Recetas, instrucciones para...

**Matemática:**

Estadística.

Proporcionalidad.

**Música.**

Ritmo.

Radio.

**Educación Física:**

La Identificación y reconocimiento de aspectos y modos saludables en las prácticas corporales y motrices. El reconocimiento de posturas corporales saludables y adecuadas.

**Danza:**

Se trabajan los beneficios de la danza para la salud. A través de los diferentes estilos de bailes

Tecnología:

Moldeado y representación tecnológica del sistema digestivo.

Enfoque tecnológico: Pensar en las partes como máquinas que cumplen funciones específicas.

**Inglés:**

Vocabulario: Foods: apple, banana, milk, yogurt, cheese, bread, eggs, cereal, juice, water, sándwich.

Meals: breakfast, lunch, dinner, snack.

Estructuras gramaticales básicas: I eat / I drink...

**Producto final esperable:**

Recetario con desayunos simples pero nutritivos para compartir con las familias.

---

**PLANIFICACIÓN**

## **Duración del proyecto:**

2026

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

Investigar: ¿Qué es el desayuno? ¿por qué es tan importante? ¿Cómo está compuesto un desayuno saludable? Desayuno tradicional versus desayuno saludable.

Elaborar diferentes desayunos fáciles pero nutritivos acordes al presupuesto familiar y o escolar.

Realizar encuestas, tabular datos, presentar y analizar conclusiones.

Experimentar elaborando diferentes desayunos para los demás grados.

Armar campañas publicitarias sobre la importancia del desayuno.

## **RECURSOS**

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

KIT HUERTA

KIT COCINA

KIT AMBIENTAL

KIT RIEGO

PROYECTOR

### **Organizaciones aliadas:**

INTA Ceres

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Agroecología, Alfabetización digital, Alimentación y cocina saludable, Cooperativismo, mutualismo y emprendimientos, Educación financiera y comercialización

Huertas Escolares, Agricultura Urbana e Hidroponía, Procesos productivos y comercialización de alimentos

---

## **EVALUACIÓN**

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

#### **Criterios de evaluación**

Comprende la importancia del desayuno para la salud, la energía y el aprendizaje.

Identifica los alimentos que componen un desayuno saludable.

Aplica hábitos de desayuno saludable en su vida cotidiana.

Participa activamente y colabora en las actividades del proyecto.  
Reflexiona sobre sus prácticas alimentarias y busca mejorarlas.

### **Instrumentos de evaluación**

Fichas de trabajo y evaluaciones breves.  
Exposiciones orales y diálogos guiados.  
Afiches, folletos y producciones gráficas.  
Recetarios de desayunos saludables.  
Planillas diarias de registro del desayuno.  
Observación directa del docente.  
Autoevaluaciones semanales.  
Listas de cotejo y rúbricas de trabajo grupal.

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

Campañas de concientización sobre la importancia del desayuno.  
Uso de recursos TIC: afiches digitales, audios, videos y producciones gráficas.  
Socialización de aprendizajes entre los distintos grados y niveles.  
Distribución de recetarios con desayunos simples, nutritivos y accesibles.

### **De los resultados:**

Talleres y encuentros con las familias.  
Entrevistas y espacios de diálogo.  
Micros radiales y difusión en redes sociales institucionales.  
Seguimiento del hábito del desayuno en el comedor escolar con participación de los alumnos mayores.

---

### **Integrantes del proyecto:**

Moll, Estela- Directora  
Gómez, Nora Vicedirectora  
Barrios, Graciela- Docente  
Morandini, Vanina- Docente  
Nuñez, Daniel- Docente  
Sterren rosendo- Docente Educación Física  
Fernández, Carina- Docente de Música  
Barrios, Analía- Docente de Danza  
Pérez, Daniel- Docente de Tecnología  
Hagemann, Mariano- Docente de Técnicas agropecuarias  
Herrero, Lucía Docente de Ingles 7 grado

Coria, María José

**Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 12

Estudiantes: 48

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Barrios, Graciela Alejandra

Email del referente: ale\_barrios15@hotmail.com