

Eres lo que comes ¿Qué eliges ser hoy?

Category: Comunidad Saludable

12 de noviembre de 2025



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Tema: Eres lo que comes ¿Qué eliges ser hoy?

Subtemas: – Alimentación saludable y nutrición. -Prevención e higiene.

Pregunta impulsora:

¿Cómo mejorar la calidad de vida de nuestros alumnos, basándonos en la alimentación e higiene, a modo de concientización en conjunto con las familias, para implementarlos en su vida diaria?

Contexto:

La comunidad en la que se desarrolla la Escuela N° 6146, Rastreador Fournier, Avellaneda Oeste, son familias numerosas, su situación socioeconómica es humilde.

Con frecuencia observamos como los niños presentan necesidades, algunos de higiene (lo cual, cuando es necesario, como institución, se llama al tutor encargado, se habla sobre lo acontecido y se enseña) y en su mayoría alimenticia. En el salón, antes de seleccionar dicha comunidad, se tocó ciertos temas para poder elegir la correcta y allí se pudo notar la ausencia higiene personal de los alumnos y de alimentación saludable, y de allí, la seguridad de que seleccionamos

de manera correcta, el eje Comunidad Saludable. Entonces, la intención de este proyecto es visibilizar como los distintos tipos de alimentos interfieren en nuestras vidas tanto como a nivel salud, como nivel social.

Objetivo general del proyecto:

Mejorar la calidad de vida de los alumnos y familias, desde la enseñanza de una alimentación saludable y cuidados de la higiene personal.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

- Reflexionar sobre la importancia del cuidado del cuerpo y la salud.
- Conocer lo sustancial de alimentación saludable.
- Identificar situaciones de riesgo de la salud.
- Participación central de los estudiantes.
- Aprender la pirámide nutricional en inglés.
- Incorporar nuevo vocabulario en inglés.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Matemáticas, Inglés, Ecuación tecnológica, Educación Artística, Lengua Extranjera, ESI.

Contenidos curriculares:

CIENCIAS SOCIALES.

- Elementos de la naturaleza y transformación de espacios rurales y urbanos.
- Actividades económicas.

CIENCIAS NATURALES.

- Relaciones entre los seres vivos y su ambiente.
- Plantas de la región: semejanzas y diferencias.
- Cuidado del cuerpo. Interacciones con la alimentación.

LENGUA.

- Tipología textual.
- Producción escrita.
- Lectura y comprensión lectora.
- Situación comunicativa.

MATEMÁTICA.

- Medida. Capacidad. Estadísticas. Problemas.
- Relaciones espaciales.
- Números naturales y decimales. Calendario. Medida de tiempo: la hora.

EDUCACIÓN ARTÍSTICA.

- Ritmo y movimiento.
- Prácticas motrices, corporales y ludomotrices en interacción con otros y otras.

EDUCACIÓN TECNOLÓGICA.

- Riego artificial.
- Control de calidad de los productos.
- Procesos productivos: cambios y continuidades.

LENGUA EXTRANJERA.

- Tipos de texto. Publicidad. Recetas.

ESI.

- Reflexión sobre ideas y mensajes transmitidos por los medios de comunicación sobre imagen corporal y estereotipos.
- Reconocimiento de derechos del niño y humanos.
- Valores y concientización.
- Cuidado del cuerpo y salud.
- Emociones.

Producto final esperable:

- El mantenimiento de la huerta escolar, incorporación de plantas de frutas, ya que la escuela cuenta con un terreno extenso para hacerlo y utilizarlos como alimentación diaria.
- Charlas informativas para docentes y alumnos con profesionales del Inta y la salud.
- Organizaciones que puedan promover otros recursos para mejorar las herramientas.
- Campañas publicitarias elaboradas por los alumnos.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

- Socializar el proceso de aprendizaje sobre alimentación saludable.
- Participación activa de los alumnos, equipo institucional y asistentes escolares en lo que se refiere al cuidado e higiene de alimentos y nuestro cuerpo.
- Recolección de frutas y verduras, utilizándola en diferentes usos (envasados de jugos caseros, ensaladas) para consumo escolar.
- Realizar el mantenimiento del tejido perimetral y la estructura del techo de la huerta.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

- EN LA INSTITUCIÓN: Predio de la huerta, algunas herramientas utilizadas en la huerta escolar, material bibliográfico, tecnología.
- RECURSOS HUMANOS.
- RECURSOS MATERIALES: Material didáctico, reciclables, tecnológicos, utensilios de cocina.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Guía de un profesional que se dedica a plantaciones frutales y de árboles.
Semillas y gajos para crecimiento por injertos.

Organizaciones aliadas:

- Municipalidad de Avellaneda.
- Inta.
- Profesionales de la salud. (nutricionista, odontólogo, medico).

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

- Continuar con la capacitación del ABP.
- Capacitación con el inta.
- Formación específica con profesionales de la salud.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

- Sera permanente y sujeta a modificaciones, para fortalecer así los procesos de

enseñanza-aprendizaje, evaluando los aprendizajes de los niños/as con el fin de modificar o no las actividades de trabajo y de toda la institución.

- Participar activamente de las actividades de investigación, ejecución y seguimiento del proyecto.
 - Vincular a la familia, comprometiéndose en la ejecución y seguimiento del proyecto.
-

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

- Difundir a la comunidad las actividades llevadas a cabo, a través de folletos y panfletos, realizados por los alumnos.
- Actividades tanto en sus cuadernos, como a talleres, invitando a las familias a diferentes actividades.
- Armar un cuaderno viajero para que las familias escriban experiencias sobre el cuidado de sus huertas y diversidades de plantas de sombras y frutales que la escuela proveerá a través de injertos.

De los resultados:

- Elaboración de un compost de productos orgánicos como fertilizantes para las plantas, escribiendo el proceso en el cuaderno viajero por parte de los alumnos y sus familias.
 - Entrevistas a familias para recolectar datos e información de experiencias en su participación.
 - Socialización del producto final a través de presentación de alimentos saludables en conjunto con otra institución escolar.
 - Excursiones a granja naturista y quintas frutales.
 - Confeccionar una guía de buenos modales y hábitos al momento de la ingesta de alimentos, la cual será expuesta en el comedor escolar, para luego transmitir en el hogar.
-

IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Eres lo que comes ¿Qué eliges ser hoy?**

Institución: **ESCUELA NRO 6146 «RASTREADOR FOURNIER»**

CUE: **8201376**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **AVELLANEDA**

Regional: **2**

Integrantes del proyecto:

Bernat, Maria de los Angeles.

Maurencig, Analia Del Carmen.

Pereyra, Berta Mirian.

Zanuttini, Maria Virginia.

Ros, Jesica Natalia.

Soto, Carina Rosana.

Pintos, Diego David.

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 12

Estudiantes: 49

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Bernat Maria de los Angeles.

Email del referente: bernatmaria80@gmail.com