

Escuela con manos de Pachamama.

Category: Comunidad Saludable

11 de marzo de 2025



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación saludable y nutrición.

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos mejorar, desde la escuela, la alimentación de nuestra comunidad?

Contexto:

En nuestra institución los alumnos se traen desde el hogar su desayuno y en los últimos años -como educadores- venimos observando con preocupación la mayor frecuencia con que traen productos poco saludables/nutritivos. En diálogo con las familias y los alumnos pudimos identificar que la mayoría lo hace por comodidad, desconocimiento y/o falta de planificación, ya que en su totalidad cuentan con recursos económicos para ofrecer un desayuno saludable. Sumado a lo que todos conocemos sobre los beneficios de una correcta alimentación, se agregaron los aportes de la nutricionista y el entusiasmo de los alumnos por conocer nuevas posibilidades de combinar los alimentos para obtener desayunos saludables y en lo posible preparar alguno empleando productos cultivados por ellos. Por esto se comenzó a trabajar en huertas a domicilio.

Objetivo general del proyecto:

Promover hábitos de desayuno saludable, con el fin de mejorar no sólo su alimentación y los efectos que la misma tiene sobre sus posibilidades de aprender, sino también aportar a su bienestar emocional y facilitar un ambiente de aprendizaje positivo.

3. DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Al enseñar sobre desayuno saludable y huerta, se pueden desarrollar los

siguientes objetivos de capacidades y aprendizajes:

Objetivos de capacidades:

1. Capacidad para tomar decisiones informadas: Fomentar la elección de alimentos saludables basándose en el conocimiento de sus beneficios nutricionales.
2. Habilidades prácticas: Desarrollar destrezas básicas para la planificación, preparación y cultivo de alimentos.
3. Pensamiento crítico y reflexivo: Analizar cómo las elecciones alimenticias afectan la salud, el ambiente y el bienestar general.
4. Capacidad de trabajo colaborativo: Fomentar el trabajo en equipo en el diseño, cuidado y mantenimiento de las huertas domiciliarias.
5. Autonomía y responsabilidad: Incentivar la responsabilidad sobre la producción y consumo de alimentos, desde la siembra hasta el plato.

Aprendizajes esperados:

1. Conocimiento sobre alimentación saludable:

Identificar los componentes de un desayuno equilibrado (proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y grasas saludables).

Reconocer los beneficios de incluir frutas y verduras frescas en la dieta diaria.

2. Valoración del entorno natural:

Comprender la importancia de las huertas como fuente de alimentos frescos y sostenibles.

Valorar el rol de la biodiversidad en la producción de alimentos.

3. Habilidades prácticas en la huerta:

Aprender a sembrar, cuidar y cosechar cultivos básicos como hierbas, frutas y vegetales.

Identificar los pasos básicos para preparar el suelo, plantar semillas y mantener los cultivos.

4. Conexión entre alimentación y medio ambiente:

Reflexionar sobre cómo las prácticas agrícolas sostenibles contribuyen a la salud personal y del planeta.

Reconocer el impacto de los alimentos procesados frente a los alimentos frescos cultivados en huertas.

5. Promoción de hábitos saludables:

Adoptar rutinas que incluyan un desayuno equilibrado.

Incentivar la preparación de alimentos caseros con productos frescos de la huerta.

Estos objetivos integran áreas de ciencias naturales, educación para la salud, y desarrollo de habilidades prácticas y socioemocionales.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Ciencias Naturales.

Ciencias Sociales

Lengua

Matemática.

Tecnología.

Formación Ética Y Ciudadana.

Plástica - Artes Visuales

Contenidos curriculares:

CIENCIAS NATURALES.

- Reconocimiento de las partes del cuerpo humano y alguna de sus características.
 - El reconocimiento de algunos cambios experimentados por los seres vivos a lo largo de la vida.
 - El conocimiento de hábitos relacionados con el cuidado de la salud.
 - Medidas relacionadas con la higiene, conservación de alimentos, consumo de agua potable.
 - El estudio de la nutrición en el organismo humano, como caso particular de ser vivo heterótrofo, para interpretar la integración de las funciones de digestión, respiración, circulación y excreción, y construir la noción de organismo como sistema integrado y abierto.
 - La caracterización de los diferentes nutrientes que se obtienen de los alimentos y la identificación de las funciones que cumplen en el organismo humano para interpretar su relación con la salud.
 - La discusión de algunas problemáticas relacionadas con la alimentación humana, entendida en su complejidad, y el reconocimiento de la importancia de la toma de decisiones responsables.
 - El reconocimiento de la importancia de la prevención de enfermedades.

 - Interacciones entre los Seres vivos y con el ambiente.
 - Planificación y desarrollo de salidas de campo
 - Uso de guías de observación-Organización y comunicación de la información.
- (HUERTAS DOMICILIARIAS)

CIENCIAS SOCIALES

- Distintos grupos sociales: hábitos alimentarios.
- Relaciones que se establecen entre áreas urbanas y rurales, a través del análisis de las distintas etapas del circuito productivo.

LENGUA

- Participar en conversaciones acerca de experiencias personales, de lecturas compartidas y para planificar diversas tareas conjuntas, realizando aportes que se ajusten al contenido y al propósito de la comunicación, en el momento oportuno.
- Escuchar comprensivamente textos leídos o expresados en forma oral por el

docente y otros.

- Interacción con portadores textuales de circulación social.
- Leer con distintos motivos.
- Participar en situaciones de lectura y escritura.
- Frecuentar y explorar distintos materiales de lectura.
- Comprender textos instruccionales accesibles para los niños (recetas, etc.).
- Comprender textos explicativos leídos en colaboración con el docente.
- Participar asiduamente en situaciones de revisión de las propias escrituras para evaluar lo que falta escribir, proponer modificaciones y realizarlas.

MATEMÁTICA

- Resolución de problemas: Construir significados sobre las diferentes operaciones. Presentación, explicación y análisis de los distintos procedimientos.
- Uso de imágenes, listas, envases, láminas, dato, etc..
- Análisis y elaboración de tablas y gráficos que le permitirán trabajar con la información.
- Trabajo en pequeños grupos y puesta en común.
- La exploración de la función y uso social de la medida convencional y no convencional.
- Medir.
- Estimaciones.

TECNOLOGÍA.

- Reconstrucción de procesos comunicacionales: textos instructivos, manuales y digitales.
- Instrumentos de medición.
- Comunicación de diagramas, instructivos y gráficos mediados por nuevas tecnologías.
- Textos instructivos y expositivos con recursos digitales.

FORMACIÓN ÉTICA Y CIUDADANA.

- La reflexión en torno a la dimensión ética, política e intercultural de saberes de las diferentes áreas y de temas transversales como: Educación Ambiental, Educación para la Salud y Educación para el Consumo, entre otras.
- La construcción progresiva de una concepción ética que estimule la reflexión crítica y la discusión argumentativa.
- La participación en prácticas áulicas, institucionales y/o comunitarias como aproximación a experiencias democráticas y de ejercicio ciudadano que consideren a las personas como sujetos de derechos y obligaciones para propiciar actitudes de autonomía, responsabilidad y solidaridad.
- La práctica del derecho a expresarse y ser escuchado, así como la reflexión grupal sobre los posibles efectos sociales del ejercicio público de la palabra.
- El reconocimiento, respeto y aprecio de las diferencias personales en la interacción con los otros.

PLÁSTICA – ARTES VISUALES

La participación en proyectos de producción personales y/o grupales relacionados con los elementos que componen el lenguaje visual en los diferentes modos y medios de representación del color, la textura, la forma y el espacio en dos y/o tres dimensiones, en situaciones que requieran:

- La apropiación sistemática del lenguaje visual a través del desarrollo de representaciones sustentadas en la cotidiana exploración sensorial (tacto, olfato, gusto, oído, vista), como expresión de los conocimientos y la sensibilidad estética con que cuentan.

-El uso de herramientas, materiales, soportes, técnicas y procedimientos convencionales y no convencionales.

El reconocimiento de la presencia de las Artes Visuales en las manifestaciones comunitarias, en situaciones que requieran:

- El reconocimiento de los diferentes tipos de expresiones visuales y el diálogo reflexivo sobre las múltiples emociones y pensamientos que estas generan (alegría, rechazo, placer, indiferencia, y otras) superando y trascendiendo estereotipias estéticas centradas únicamente en lo bueno, lo bello, lo placentero.

- La participación en procesos de producción individual, grupal y colectiva que amplíen su campo de saberes y experiencias relacionadas con los lenguajes que constituyen el área, con sentido plural, cooperativo y democrático.

Producto final esperable:

Producción de desayunos saludables y sostenimiento de huertas domiciliarias.

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).

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

Semanalmente se sugerirá ideas para variar desayunos sin grandes costos: ej. llevar fruta e intercambiar con otro compañero para no consumir el mismo tipo de fruta toda la semana.

Mensualmente cada sala/grado prepara desayuno saludable con colaboración de

dos familiares por grupo.

Invitar a especialistas en huerta para enseñar a los niños (docentes, promotores de Inta, familiares de alumnos, etc.).

Realizar actividades en clases para aprender sobre suelo, compostaje y cultivos.

Realizar la huerta en el hogar de un alumno por sala/aula, con la colaboración de todo el grado.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Netbook y tables con conectividad para las investigaciones necesarias.

Proyector para charlas/talleres.

Impresora para recetarios.

Espacios amplios y mobiliario para elaboración de desayunos.

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

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Utensilios para elaborar los desayunos (cubiertos, procesadora, batidora, licuadora, sartén, olla, platos, vasos, tazas, descartables, etc.) y materia prima para los mismos.

Láminas/infografía.

Organizaciones aliadas:

Hemos hecho alianza con la Comuna local y a través de ella con la nutricionista y con promotores de INta.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Manipulación de alimentos (para toda la comunidad).

Charlas sobre huertas/cultivos.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

- Número de alumnos que modifican su desayuno.
- Nivel de participación de las familias (aportando recetas/ideas/productos para elaborar desayunos/ofreciendo el patio de su casa para realizar la huerta, etc.).
- Cantidad de huertas domiciliarias realizadas.

- Nivel de compromiso del personal docente sosteniendo estas propuestas en el tiempo.
 - Observación de los alumnos en el recreo del desayuno.
 - Encuesta a los estudiantes sobre la experiencia vivida.
 - Encuesta a los docentes.
 - Diálogos con las familias.
 - Observación de posibles cambios en los chicos.
-

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.

De los resultados:

Recetario.
Jornada institucional: presentación en vivo, exposición.
Material visual: carteles, infografía, etc.
Presentaciones digitales: power point, canva, etc.
Divulgación de la experiencia en la revista institucional.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Racca, Carina.
Gramaglia, Sebastian.
Banchio, Valeria.
Cassina, Florencia.

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 4
Estudiantes: 103

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Racca, Carina
Email del referente: cariracca@hotmail.com.ar