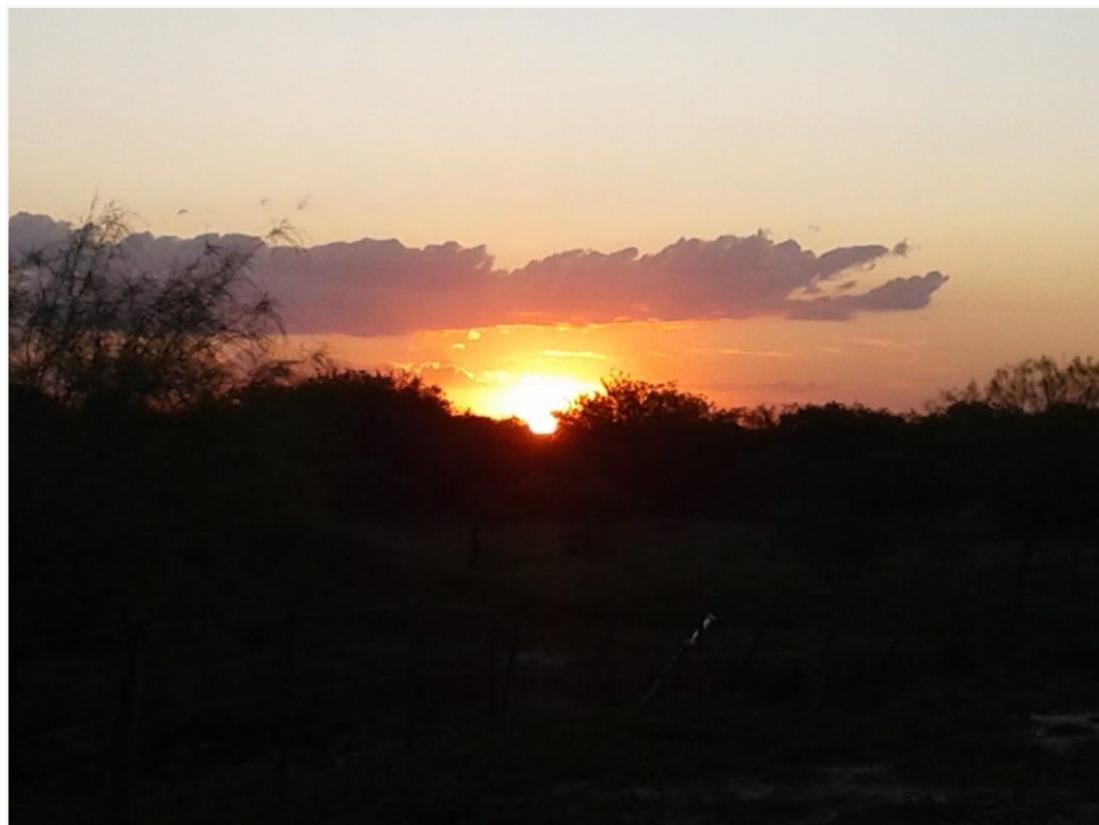


# Hábitos saludables en la alimentación

Category: Comunidad Saludable

27 de febrero de 2025



## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas

Salud y Alimentación

### Pregunta impulsora

¿Cómo podemos prevenir enfermedades y/o trastornos alimenticios ocasionados por falta de higiene o malos hábitos?

### Contexto

Se observa en la población infantil carencia de hábitos de higiene al manipular alimentos

### Objetivo general del proyecto

Promover el desarrollo de hábitos de higiene y de consumo en la alimentación con el fin de mejorar el bienestar integral de los niños.

---

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

- a) Identificar las emociones propias y ajenas: que los chicos aprendan a reconocer y comprender emociones.
- b) Desarrollar habilidades de autocontrol emocional: que aprendan técnicas y estrategias prácticas para manejar emociones intensas, como la respiración profunda, el conteo y la pausa antes de reaccionar.
- c) Fomentar la expresión emocional adecuada: Facilitar actividades que permitan a los estudiantes expresar sus emociones de manera apropiada, ya sea a través de palabras, juegos o actividades artísticas.
- d) 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.

## **ÁREAS Y CONTENIDOS**

Lengua – Sociales – Formación Ética y Ciudadana – Ciencias Naturales

### **Contenidos curriculares:**

Lengua

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 confianza en sus posibilidades de expresión oral y escrita.

La participación en diversas situaciones de escucha y producción oral (conversaciones, entrevistas, exposiciones, narraciones, descripciones, instrucciones), empleando los conocimientos lingüísticos aprendidos en cada año del ciclo y en el ciclo anterior.

Ciencias sociales

La apropiación de ideas, prácticas y valores democráticos que permitan vivir juntos y reconocerse como parte de la sociedad argentina.

La valoración del diálogo como instrumento privilegiado para solucionar problemas de convivencia y de conflicto de intereses en la relación con los demás.

La experiencia de elaborar y participar en proyectos que estimulen y consoliden la convivencia democrática y la solidaridad.

Formación ética y ciudadana

La participación en experiencias democráticas y de ejercicio ciudadano-áulicas, institucionales y/o comunitarias- que fortalezcan las actitudes de autonomía, responsabilidad y solidaridad a partir de considerar a las personas como sujetos de derechos y obligaciones.

La valoración de la práctica del diálogo como herramienta para afrontar conflictos en la comunidad educativa, en otros ámbitos y situaciones, y para debatir temas relacionados con normas, valores y derechos

Ciencias Naturales

Alimentación: tipos de alimentación.

La salud y el cuidado de uno mismo: higiene y limpieza, en relación con el bienestar general.

### **Producto final esperable**

Tomar conciencia de la importancia de una dieta saludable y equilibrada, practicando las normas de higiene antes de realizar una actividad que los ponga en contacto directo con la comida.

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2025

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

Fortalecer una cultura alimenticia a través de charlas con los alumnos. Inculcar con el ejemplo, una alimentación saludable en la medida de las posibilidades, dentro del entorno escolar.

Consumir agua potable .

Diseñar otro tipo de premios que no sean golosinas.

Implementar el correcto lavado de manos para manipular alimentos y antes de las comidas.

Lavar siempre frutas y verduras con agua segura.

Prueba piloto (experiencia en el desayuno y en los recreos)

## **RECURSOS**

### **Disponibles en la institución:**

Alimentos disponibles provenientes de fondos de la Provincia y Nación.  
Elementos de higiene personal.  
Utensilios para preparar los alimentos.

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

Elementos personales de higiene.

### **Organizaciones aliadas:**

SAMCO

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Charlas con Nutricionistas.

---

## **EVALUACIÓN**

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

Cumplimiento de las normas de higiene (lavado de manos, dientes).  
Comportamiento a la hora de compartir el desayuno, el disfrute de la comida.  
Manipulación adecuada de los alimentos.  
Observación de cambios con respecto a la alimentación en su entorno familiar influenciado por hábitos inculcados en la escuela.

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto**

Reuniones de padres para dar a conocer el proyecto.

### **De los resultados**

Jornadas recreativas institucionales (Fechas Patrias, día del Niño, día de la Primavera, Festejos).

---

## **IDENTIFICACIÓN**

### **Integrantes del proyecto:**

Bertossi Graciela Directivo  
Boschetto. Débora Docente Nivel Inicial  
Rèbola, Jimena Prof. Educ. Física

### **Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 3  
Estudiantes: 5

Apellido y Nombre del Referente de contacto: BERTOSSI GRACIELA GUADALUPE  
Email del referente: grabertossi69@gmail.com