

# Los superhéroes de la alimentación

Category: Comunidad Saludable

22 de enero de 2025



## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

seamos superhéroes de la alimentación

### Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos ser fuertes y sanos?

### Contexto:

diseñar este proyecto fomenta la curiosidad y la exploración de los niños/as de la Educación Inicial, mientras aprenden que una alimentación saludable es importante para una buena calidad de vida. Pondremos al alcance de las familias información para que puedan brindar una alimentación adecuada a sus hijos y así obtener la posibilidad de crecer en forma saludable, para mejorar la calidad de vida y lograr un crecimiento acorde a su edad.

Para esto ofreceremos talleres abiertos a la comunidad acompañados por profesionales. Favoreciendo así con es ABP, desarrollar hábitos que beneficien su buena salud, el cuidado del cuerpo y la prevención de enfermedades.

### Objetivo general del proyecto:

Identificar , reconocer y desarrollar hábitos que ayuden a mantener un estado físico saludable.

---

## DISEÑO PEDAGÓGICO

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

- Exploración, descubrimiento, cuidados y respeto del cuerpo, propio y de los demás, juegos, creatividad.
- Trabajo colaborativo, búsqueda e investigación, incorporando diversos medios digitales, netbook, celulares, pantallas, etc, (TIC).
- Conocimiento de otras culturas gastronómicas.
- Reconocer y valorar los saberes de la vida cotidiana como bagaje significativo y punto de partida para la construcción de nuevos aprendizajes integrales

- Participar en experiencias que amplíen el horizonte cultural, favoreciendo el diálogo intergeneracional, desde una perspectiva intercultural.
- Favorece la independencia y la autonomía respecto al preparado de colaciones saludables y la alimentación teniendo en cuenta la edad cronológica de los niños. Por ejemplo antes de comer una fruta debo lavarla, cómo pelar y lavar las mismas

## ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua  
matemáticas  
ciencias sociales  
esi  
arte  
tecnología  
ciencias naturales  
educación para la vida práctica

### Contenidos curriculares:

LENGUA :Descripción oral de alimentos, frutas, verduras, utensilios, máquinas.  
Lectura e interpretación de textos de diferentes formatos.  
Participación diaria en situaciones de lectura y conversación.  
Creación de folletos mediados por la docente.

matemática: Identificar los usos del número en contextos cotidianos.  
Reconocimiento de instrumentos de medición convencional en situaciones cotidianas de uso de capacidad, peso y tiempo

ciencias:Lo intercultural: hábitos y cultura, alimentación tradicional.  
La alimentación como derecho  
Los alimentos y la alimentación adecuada y nutritiva.  
Promoción de la salud: Hábitos para el cuidado personal y colectivo.  
Enfermedades más comunes en la infancia.  
Órganos vinculados a la alimentación, Dientes:funciones y prevención de caries  
ESI: La conformación progresiva de un grupo desde la valoración de cada niño y de cada niña: compañerismo y amistad.  
la socialización de los saberes de la vida cotidiana, valorando las experiencias intergeneracionales  
ARTE:Bidimensional: dibujo, pintura, grabado, collage y técnicas mixtas.  
Construcción tridimensional: modelado  
tecnología:Uso de medios digitales para la creación de imágenes editadas a través de programas que estimulen la creatividad  
EDUCACIÓN PARA LA VIDA PRÁCTICA Autonomía e independencia en el cuidado de uno mismo.  
Control del movimiento, dentro de los espacios  
Responsabilidad en el cuidado del medio ambiente

## **Producto final esperable:**

### ● “FERIA SALUDABLE” EN EL JARDÍN.

Creación de un jardín de alimentos saludables:

- Armar una pequeña verdulería en la sala.
- Identificar las etiquetas/ logos de los alimentos y descubrir el impacto en la salud.
- Huerta escolar con la colaboración de la comunidad.
- Talleres de cocina.
- Ofrecer desde el jardín un desayuno y almuerzo saludable.
- Libro de recetas saludables.

Elaborar helados frutales. Degustar.

Convocar a las familias donde se expondrá la importancia de una buena alimentación para evitar sobrepeso, enfermedades bucales, un desarrollo neuronal adecuado, todo apoyado con videos específicos y disruptivos de los malos hábitos alimenticios existentes en cada hogar.

Ofrecer ideas de como poder brindar una comida relativamente saludable con los alimentos que tengan en sus casas

## **4. PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2025

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

2 Creación de un jardín de alimentos saludables:

- Armar una pequeña verdulería en la sala.
- Identificar las etiquetas/ logos de los alimentos y descubrir el impacto en la salud.
- Huerta escolar con la colaboración de la comunidad.
- Talleres de cocina.
- Ofrecer desde el jardín un desayuno y almuerzo saludable.
- Libro de recetas saludables.

4 Mi plato saludable:

- Investigar cómo se divide un plato en las porciones y que alimentos deben contener.
- Pensar e investigar ¿Qué pasa si no consumimos la alimentación adecuada para nuestra edad? ¿Cuáles son las enfermedades que nos pueden afectar?
- ¿Cómo influyen directamente en nuestro cuerpo? por ejemplo: dientes con caries, huesos débiles, irritación en la piel, infecciones, anemia, obesidad, crecimiento débil del cabello, etc.
- Utilizar los medios digitales para investigar.
- Invitar a un especialista (nutricionista) que nos oriente en el tema.
- Ahora que sabemos más acerca del tema, ¿Cómo podemos prevenir entonces

estas enfermedades?

- Elegir una fruta y crear una historia sobre su origen y beneficios

Descubriendo hábitos.

- Conocer las costumbres familiares a la hora del almuerzo y de la cena.

- Preparar una mesa con sus elementos, mantel, platos, cubiertos, vasos, servilletas y compartir un almuerzo.

- Armar juntos una mesa ,seleccionar utensilios, como así también elementos de decoración como florero,flores, mantel ,servilletas entre otros. Ahora lo realizaremos en hoja con imágenes para pintar, recortar y pegar

- Realizar folletos sobre la importancia de la mesa a la hora de comer. Pregunta motivadora como esta preparada la mesa a la hora de comer ? , quien la prepara, qué hacemos cuando estamos comiendo ? ( hay sonidos,música fuerte, televisión, radio, celulares ,hay elementos que distraen una conversación?

## **RECURSOS**

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

elementos de cocina que se encuentran en el jardín  
personal de cocina

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

computadoras, impresoras, medios económicos para poder realizar visitas a lugares acorde al proyecto a desarrollar

material didáctico varios

elementos informáticos: proyector, equipo de sonidos, micrófonos, impresoras

### **Organizaciones aliadas:**

banco de alimento, colegio de nutricionistas , mercado de productores, profesionales de la salud, dispensarios, instituciones educativas

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

capacitaciones talleres para familias sobre la necesidad de la calidad de alimentos que deben consumir;

orientación donde comprar, como emplearlos , recetas.

---

## **EVALUACIÓN**

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

Se realizan según el progreso del proyecto.

Por rúbricas y criterios de evaluación:

- De participación activa y colaboración.

- Creatividad y originalidad.

– Criterios a tener en cuenta para evaluar el éxito del proyecto:

¿Los recursos fueron suficientes, fáciles de manipular? ¿Hubo algún inconveniente en la disponibilidad o funcionalidad de los mismos?

¿El equipo estuvo comprometido y motivado tanto en el inicio, desarrollo y finalización del proyecto? ¿Hubo algo que interfiriera en la motivación del equipo?

¿La comunicación entre el equipo fue efectiva y frecuente?

¿La opinión de los destinatarios como de nuestra comunidad fue satisfactoria respecto al proyecto presentado? Este aspecto se evaluará con una breve encuesta al finalizar las actividades.

Gestión de riesgos y problemas: cómo se gestionan los riesgos y dificultades presentados a lo largo del desarrollo del proyecto?

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

A través de las redes sociales de cada docente como del jardín de infantes

### **De los resultados:**

A través de redes sociales y medios de comunicación

---

### **Integrantes del proyecto:**

Andreotti Veronica, 23213928 -docente;

bessoanrt Gabriela 23228575- docente;

GAndangelo Carolina,26120897;

BAez Nilda, 18413638;docente;

Carniellio Fabiana, 22800879,docente;

Alcorse KArina ,23926601, docente;

Chiarlo Monica, 18069324, docente

Martinez Jesica,29387576, docente;

Vega Elisabeth, 22527647, docente;

Flores GAbriela, 39255354, docente idonea

Chumilla Luciana 28074159,psicopedagoga

Molinas Silvina, 20180955, docente tarea pasiva;

ponce nair Ariana 40645316docente reemplazante

Cuevas MARTin 32105691, Asistente EScolar

MAna Silvana 21536703, Directora

**Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 15

Estudiantes: 105

Apellido y Nombre del Referente de contacto: silvana mana

Email del referente: silmana70@hotmail.com