

# **Mi plato saludable: Aprendiendo a comer bien**

Category: Comunidad Saludable  
17 de diciembre de 2025



## **IDENTIFICACIÓN**

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: «**Mi Plato Saludable: Aprendiendo a Comer Bien**»

Institución: **ESCUELA NRO 1343 «AMANCAY»**

CUE: **8201140**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **RAFAELA**

Región/Zona: **Región 3**

---

## **INDAGACIÓN**

### **Tema /Subtemas:**

Alimentación saludable.

### **Pregunta impulsora:**

¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo y crear platos saludables mientras nos divertirnos comiendo?

### **Contexto:**

Como institución educativa venimos observando que los alumnos conocen poca información sobre la alimentación saludable y no dimensionan la importancia de alimentarse sanamente desde pequeños.

La alimentación es un tema fundamental a lo largo de las personas, especialmente en la infancia. Una de las metas de aprendizaje para los alumnos, es adquirir nuevas actitudes relacionadas con el cuidado de la salud.

Es necesario que adquieran progresivamente nuevos saberes evitando que tengan problemas relacionados con la alimentación, tan común como hoy en día, por ejemplo, las caries por el abuso de golosinas o la obesidad por el consumo de grasas y alimentos ricos en azúcares y harinas refinadas.

Desde la institución educativa y en colaboración con la familia, se puede mejorar los hábitos de alimentación en la infancia.

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

Promover hábitos de alimentación saludable diaria, para toda la comunidad educativa.

---

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

Establecer preguntas claras y precisas relacionadas con los hábitos alimenticios y su impacto en la salud.

Explorar diversas soluciones creativas para mejorar la alimentación diaria en casa y en la escuela.

Formular preguntas relevantes sobre el origen, los beneficios o riesgos de determinados alimentos.

Proponer ideas originales para diseñar menús o campañas sobre alimentación saludable.

Reconocer emociones relacionadas con el acto de comer (placer, disgusto, ansiedad, alegría).

Expresar de manera respetuosa sus preferencias alimenticias y emociones asociadas.

Identificar cómo ciertos alimentos influyen en su estado de ánimo o energía.

Comunicar sus emociones en actividades de grupo, valorando las diferencias en gustos y hábitos.

## **ÁREAS Y CONTENIDOS**

- Ciencias Naturales.
- Lengua.
- Educación Artística.
- Tecnología.
- Educación Física.

### **Contenidos curriculares:**

Ciencias Naturales: Alimentación saludable.

Lengua: Escritura de textos (noticias) y elaboración de rimas.

Educación Artística (Música: canciones sobre alimentación y creación de una rima.

Plástica: producción de una noticia a partir de dibujos y colores.)

Tecnología: Texto instructivo mediante recetas saludables.

Educación Física: movimiento del cuerpo a través del baile de canciones relacionadas con la alimentación saludable.

## **Producto final esperable:**

Feria saludable con exposición creativa (carteles, canciones, menús, videos, etc.)

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2026

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

Identificar alimentos más consumidos por los alumnos o familias.

Detectar posibles carencias nutricionales o malos hábitos.

Promover una alimentación saludable.

Elaborar afiches, crear canciones, entre otros.

## **RECURSOS**

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

TV

INTERNET

NETBOOK

IMPRESORA

### **Organizaciones aliadas:**

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Alimentación y cocina saludable

Escritura creativa y producción literaria

---

## **EVALUACIÓN**

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

- . Reconocimiento de conceptos ligados a la alimentación saludable.
- . Identificación de nociones científicas básicas.
- . Participación y Colaboración.
- . Creatividad en las propuestas.
- . Adquisición de habilidades prácticas.
- . Reflexión crítica, mediante la identificación de situaciones problemáticas.
- . Resolución de cuestionarios o encuestas.

. Observación directa.

El seguimiento del aprendizaje debe ser continuo a lo largo del proyecto.

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

Socialización del proyecto en la feria saludable con exposición creativa con los alumnos, docentes. y familias que nos visitarán en la escuela.

### **De los resultados:**

Se realizará con la elaboración (carteles, canciones, menús, videos, etc.)

---

### **Integrantes del proyecto:**

MAESTRAS DE GRADO.

Anabella Meneghelli 3°A

Gisela Domínguez 3° B

Adriana Rivarola 3° C

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

Docentes y directivos: 8

Estudiantes: 67

Apellido y Nombre del Referente de contacto: TROSSERO, JORGELINA

Email del referente: escuelaamancay1@gmail.com