

# Nos sumergimos en el mundo de los alimentos para crecer sanos y fuertes

Category: Comunidad Saludable  
27 de diciembre de 2024



## IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: «**Nos sumergimos en el mundo de los alimentos para crecer sanos y fuertes**»

Institución: **JARDIN DE INFANTES NRO 150 «JUAN ARANCIO»**

CUE: **8200259**

Nivel/Modalidad: **Inicial/Común**

Localidad: **SANTA FE**

Regional: **4**

---

## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

Alimentación saludable / Prevención de factores de riesgo para la salud, fomentando el consumo de alimentos frescos y naturales.

### Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos crear hábitos de alimentación saludable en los niños?

### Contexto:

Una alimentación equilibrada es fundamental para el crecimiento y el desarrollo de las personas, especialmente en los niños y niñas. Una alimentación que proporcione nutrientes necesarios para el desarrollo, físico, cognitivo y emocional. Teniendo en cuenta la problemática económica actual donde los niños y niñas que asisten a nuestro jardín comen lo que tienen o lo que pueden ofrecerles sus familias, se genera que su alimentación sea dominada por alimentos procesados y poco saludables. Esto ocasiona problemas de salud a corto y largo plazo. Se observa a niños con desgano y reiterados episodios de enojo y malestar corporal. De esta manera es que, como institución educativa, ofrecemos la oportunidad de

dar a conocer variedad de alimentos y hábitos de alimentación (tanto de su consumo como de la higiene de los mismos), remarcando la importancia del agua y de la actividad física en nuestras actividades cotidianas.

El objetivo de este proyecto es promover la alimentación saludable entre los niños y niñas, a través de actividades lúdicas que buscan desnaturalizar lo naturalizado, generando curiosidad y dando lugar a cuestionamientos, pudiendo realizar comparaciones de aquellos alimentos industrializados y sus ingredientes, con alimentos que podemos producir y obtener en nuestros hogares.

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

Promover hábitos alimenticios adecuados y nutritivos en niños de 3 a 5 años con el fin de mejorar su alimentación y por consiguiente su salud.

---

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

El proyecto busca desarrollar las siguientes capacidades y aprendizajes:

- a) Participar en la resolución de problemas, la búsqueda, la organización y comunicación de la información sobre la temática.
- b) Identificar alimentos saludables de los no saludables.
- c) Desarrollar hábitos que promuevan una buena salud. Intervenir en propuestas que favorezcan el ejercicio responsable y su cuidado.
- d) Participar de propuestas lúdicas pedagógicas de manipulación y preparación de alimentos.
- e) Concientizar a las familias sobre la importancia de conocer e incorporar recetas adecuadas a las necesidades de los niños, promocionando aspectos nutricionales.
- f) Promover la buena utilización del tiempo libre, a través del deporte y el movimiento.

### **ÁREAS Y CONTENIDOS**

Ámbito de la formación personal y social- Experiencias del ambiente- ámbito de la corporalidad, corporeidad y experiencias ludomotrices-Ámbito de experiencias matemáticas- Ámbito de experiencias: Las prácticas sociales de lectura y escritura -Ámbito de las experiencias: "El juego y el jugar-

### **Contenidos curriculares:**

Ámbito de experiencias:

La formación personal y social. -La constitución de vínculos afectivos de confianza entre la docencia y las infancias y entre pares. Ofrecimiento de ayuda, contención, escucha, comunicación.

- Los espacios educativos como espacios de concreción de derechos para las infancias.

-Los lenguajes, los tiempos y los espacios que habilitan la expresión de sentimientos, emociones, ideas, opiniones.

Ámbito de las experiencias del ambiente -Los alimentos y la alimentación adecuada y nutritiva. La alimentación como derecho.

-Dientes: funciones y prevención de caries.

-Promoción de la salud: Hábitos para el cuidado personal y colectivo.

Ámbito de experiencias:

Las prácticas sociales de lectura y escritura. -Participación diaria en situaciones de lectura y conversación. - Conversación sobre experiencias personales: Escucha y debate.

-Exploración y contacto con libros y materiales impresos ( folletos, recetas).

- Exploración de textos en la biblioteca de la sala con el propósito de localizar información e interactuar con el libro.

Ámbito de Experiencias matemáticas -Reconocimiento de números en contextos de la vida cotidiana.

-Exploración de la información que portan los números en contextos de uso social.

Ámbito de las experiencias: "El juego y el jugar" -Juegos dramáticos sobre ámbitos cotidianos (familia, situaciones de compra y venta, o ámbitos más alejados de su mundo cotidiano.

Juego en sectores, secuencias lúdicas, espacios o escenarios de juego grupal.

Ámbito de la experiencias ludomotrices, de la corporeidad y corporalidad. -La identificación y la valoración de las diferencias físicas de las personas, como aspectos inherentes del ser humano que lo hacen único e irreplicable.

Permitiéndoles comprender la diversidad.

-La construcción de acuerdos de convivencia vinculados al cuidado de sí mismo, de las otras y los otros y la relación con el propio cuerpo y el de los demás.

-Iniciación, exploración y descubrimiento de distintos tipos de juegos.

### **Producto final esperable:**

- Taller de cocina saludable.
- Elaboración de folletos de concientización para la comunidad.
- Creación de huertas en la institución.

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2025

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

2025:

- 1- Encuestas a las familias para relevar información sobre alimentos que consumen en sus hogares durante el día.
- 2- Investigación e indagación sobre los alimentos que consumen. ¿Son beneficiosos para la salud, o no? Registro en afiche sobre lo conversado.
- 3- Adecuación de un menú diario sugerido de acuerdo a las estaciones del año.
- 4- Instruir a las familias sobre la importancia de cosechar algunas verduras y hortalizas, para cocinar sus propios alimentos.
- 5- Charla con Nutricionistas, donde los estudiantes también sean los expositores junto a la Nutricionista, a modo de clase abierta para las familias y demás salas del jardín.

## **RECURSOS**

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

. Disponibles en la institución (describan los recursos materiales, tecnológicos, edilicios con los que cuentan):

Biblioteca – Materiales diversos para desarrollar juegos (cartulinas, tijeras, fibras, proyector, tablets, licuadoras, etc) .Galerías del jardín y SUM.

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

Telas. Envoltorios de diferentes tipos de alimentos. Frutas – verduras- insumos para la realización de huertas.

Recursos humanos: Nutricionista- docentes- familias, agentes de salud.

Materiales para stands: Imágenes, telas, licuadora, ensaladeras, etc.

Adecuación de espacio para armado de huerta escolar. Insumos necesarios para su realización.

### **Organizaciones aliadas:**

La idea es organizarse para trabajar con el CAF N.º 19 , Samco y club de fútbol de Barrio El pozo, ya que son las instituciones más relevantes que pertenecen a la red territorial.

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Necesitamos la participación de nutricionistas, de efectores de salud, miembros del club, de ecónomos, para promover reuniones con la comunidad.

---

## **EVALUACIÓN**

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

-Visualización de afiches de los registros- Resultados de las encuestas.  
-Búsqueda de soluciones a problemas relacionados con la alimentación y el cuidado del cuerpo.

6.2. Métodos y/o herramientas de evaluación:

Encuesta a los estudiantes sobre la experiencia vivida.

Encuesta a los docentes.

Encuesta a las familias.

Observación de posibles cambios en los chicos: estudiantes que evidencien mayor energía, disminución de los problemas dentales y uso adecuado del tiempo libre (movimiento y deporte).

Los efectos del proyecto, no serán observables a corto plazo, sino que se tratará de un proceso, en el cual los cambios se irán presentando de manera progresiva.

Registros fotográficos y de video.

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

Reuniones de padres para dar a conocer el proyecto.

Charlas informativas a las familias

Charlas con Nutricionista y ecónomos.

Exposición de afiches y producciones artísticas en carteleras del jardín.

Elaboración de folletos.

Talleres de huerta y preparación de alimentos.

Entrevistas a personas idóneas.

### **De los resultados:**

-Implementación de huerta institucional y familiar.

-Stands Saludables en la galería del jardín, ornamentados con imágenes de frutas, telas, música, y demás. Invitar a las familias.

-Stand "Ensalada de frutas"

-Stand "Licuados"

- "Stand de emociones". Colocar dos cajas con una imagen de emoción alegre y otra triste. Mediante recolección de envoltorios de alimentos que estarán distribuidos por el lugar (sectorizar) deberán clasificar colocando en la caja correspondiente.

-Divulgación de la experiencia en la radio del barrio.

-Folletos informativos.

---

**Integrantes del proyecto:**

Alejandra Delguste – Docente.

Mariela Madariaga – Vicedirectora.

**Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 2

Estudiantes: 15

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Mariela Madariaga

Email del referente: marielamada@hotmail.com