

Una buena alimentación en los primeros años de vida

Category: Comunidad Saludable
30 de enero de 2025



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **“Una buena alimentación en los primeros años de vida”**

Institución: **Esc. de Estimulación Temprana N°. 2132**

CUE: **8204302**

Nivel/Modalidad: **Inicial/Inclusión - Especial**

Localidad: **CAÑADA DE GOMEZ**

Regional: **5**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación, la importancia de la alimentación en los primeros años de vida.

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos contribuir a las familias para incorporar hábitos saludables para sus hijos?

Contexto:

Se observa que muchos niños que asisten al CRET, tienen bajo peso y las familias presentan dificultades a la hora de seleccionar los alimentos apropiados para nutrir a sus hijos, haciendo uso exclusivo y/o excesivo de procesado y ultra procesados con exceso de azúcar, calorías, grasas y sodio de escaso valor nutricional. Con este proyecto buscamos asesorar a las familias para fomentar una adecuada alimentación en sus hijos.

Objetivo general del proyecto:

Concientizar e incorporar hábitos saludables para acompañar a las familias a

ofrecer alimentos reales, nutritivos y variados para sus hijos.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Ofrecer una alimentación equilibrada combinando alimentos que proporcionen energía y nutrientes que el cuerpo humano necesita para crecer, desarrollarse y funcionar.

Enseñar hábitos alimentarios más saludables: Los hábitos saludables que se adquieren en la infancia ayudan a prevenir el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles (ligadas hoy a la industria del alimento y al estilo de vida: obesidad, dislipidemia, hipertensión arterial, síndrome metabólico, resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, estado inflamatorio de bajo grado, sedentarismo), mejorando las condiciones de salud a lo largo de la vida; es importante ofrecerles los alimentos con amabilidad y paciencia.

Higiene personal: Es importante atender a la higiene personal, tanto del niño como de su cuidador (cuerpo y vestimenta) a la hora de comer y manipular alimentos.

Higiene en la elaboración y conservación de los alimentos: tener en cuenta que los alimentos que se consumen crudos se sanitizan con agua y unas gotas de lavandina según litros, como así también los utensilios para cocina.

Además de cubrir las necesidades alimentarias de los niños, el momento de las comidas es un excelente momento para enseñarles a convivir con otros, a servirse con moderación, a masticar bien los alimentos, y algunos buenos modales como no hablar con la boca llena y usar correctamente los cubiertos para comer.

La mesa es un momento de comunicación entre los miembros de la familia y lo que dicen los papás durante ese rato es importante para los niños. También es importante para ellos ser escuchados y comprendidos en sus balbuceos, en sus primeros diálogos.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Propiciar la comunicación y expresión a través de los diferentes lenguajes verbales y no verbales, brindando un ámbito confiable que ofrezca oportunidades para adquirir seguridad en los recursos propios, en la relación con los otros y que promueva el conocimiento del mundo cultural.

Alentar el juego como contenido cultural de valor, incentivando su presencia en las actividades cotidianas.

Asegurar la enseñanza de conocimientos significativos que amplíen sus saberes y aumenten el placer por conocer.

Favorecer la indagación del ambiente promoviendo el conocimiento y

organización de la realidad.

Promover la apropiación de hábitos saludables que contribuyan al cuidado de sí, de los otros y del ambiente.

Integrar a las familias en la tarea educativa promoviendo la comunicación y el respeto mutuo y articular con la comunidad para potenciar el logro de los objetivos educativos.

Contenidos curriculares:

Hábitos alimenticios variados y saludables

Hábitos de higiene

Cuidado del cuerpo

Clasificación de alimentos (frutas y verduras)

AVD (Actividades de la Vida Diaria)

Lectura de cuentos e imágenes

Prácticas del lenguaje: hablar y escuchar. relato de experiencias, intereses, sentimientos y emociones.

Producto final esperable:

Charla para concientizar y acompañar a las familias a ofrecer alimentos reales, nutritivos y variados para sus hijos.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2024, 2025

Acciones a llevar a cabo:

Optimizar y enriquecer la copa de leche brindada a los niños en la institución.

Capacitar, asesorar y acompañar a las familias en cada encuentro mediante acciones concretas a llevar a cabo para una alimentación variada y saludable para sus hijos.

Charla a nuestra comunidad educativa, llevada a cabo por una nutricionista.

Actividades de cocina compartidas con la familia, recetas para realizar en casa.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Cuentos.

Materiales didácticos: juguetes simbólicos, cocina, ollas, utensilios de cocina.

Frutas y verduras.

Elementos de cocina (jugueta eléctrica, exprimidor, licuadora, cuchillo, tenedor)

Recursos económicos elementales provistos por la cooperativa y copa de leche.

Material audiovisual que se comparte en sala de espera, mediante grupos de

WhatsApp y redes.

Electrodomésticos de cocina (licuadora, batidora, horno, exprimidor, etc.).

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Personal idóneo para la realización de desayunos y meriendas variadas y nutritivas. Solo contamos con asistente escolar para el turno mañana.

Organizaciones aliadas:

Organizaciones aliadas: Jardín Maternal Municipal y profesional Nutricionista de la Municipalidad de Cañada de Gómez.

Otros profesionales especializados en alimentación saludable en bebés y niños hasta los 3 años de edad. Centros de salud de la ciudad y Centros de Estimulación Temprana de la provincia.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Charla con profesional nutricionista donde se invita a las familias de ambas instituciones y a toda la comunidad.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

El proyecto se evaluara a partir de registros diarios, mensuales y semestrales. A través de la observación activa y constante.

Reuniones de equipo que realizamos de manera semanal donde se analizaran las actividades que fueron llevadas a la práctica.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Reuniones con familia para dar a conocer el proyecto.

Publicación en redes sociales para dar a conocer a la comunidad.

De los resultados:

El proyecto será llevado a cabo diariamente implementándolo con los niños que asisten al Centro de Estimulación Temprana en el momento de la merienda y desayuno, así como también acompañar a las familias brindándole información sobre los alimentos acordes según las edades de cada uno de los niños.

Integrantes del proyecto:

María Belén Moro Directora.

María José Zabalza Docente.

Natali Cristofoli Docente.

María Virginia Conti Docente.

Romina Gau , Docente.

Silvina Moriconi, Fonoaudióloga.

Sol Radrizzani, Kinesióloga.

Javier Morello Medico asesor.

Valeria De Guardia Asistente Escolar.

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 5

Estudiantes: 44

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Natali Cristofoli

Email del referente: Nati221187@hotmail.com