

# Vivir y crecer saludablemente

Category: Comunidad Saludable

17 de enero de 2025



## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

Alimentación saludable. El autocuidado. Educación para la salud. Hábitos de higiene y nutricionales.

### Pregunta impulsora:

¿De qué manera podríamos mejorar nuestros hábitos alimenticios?

### Contexto:

El ritmo vertiginoso propio de los tiempos que corren, el desconocimiento en algunos casos y la carencia en otros, son algunos de los factores que separan a los niños, de nuestra comunidad, de hábitos saludables que permitan optimizar las condiciones físicas y mentales de todo ser humano.

Consideramos que el autocuidado es un proceso de intercambio, de enseñanza-aprendizaje, que convoca a toda persona para que logre conductas positivas tendientes a mejorar la calidad de vida.

Por ello la escuela debe ser promotora de hábitos preventivos, correctivos y formativos considerando que la educación para la salud debe ser abordada desde edad temprana.

### Objetivo general del proyecto:

Promover actitudes relacionadas con el cuidado de la salud, que adquieran progresivamente nuevos hábitos nutricionales e incorporen nuevos sabores y consistencias evitando que tengan problemas relacionados con la alimentación tan común como hoy en día como, por ejemplo, las caries por el abuso de golosinas o la obesidad por el consumo de grasas y alimentos ricos en colesterol.

---

## DISEÑO PEDAGÓGICO

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

El proyecto busca desarrollar las siguientes capacidades y aprendizajes

- a) Incorporar hábitos de una buena alimentación.
- b) Clasificar los alimentos saludables y no saludables.
- c) Reconocer alimentos nutritivos y diferenciarlos de los que causan enfermedades.
- d) Afianzar hábitos de higiene de los alimentos.
- e) Elaborar recetas sencillas y saludables.
- f) Organizar un recetario saludable en un blog digital.

## **ÁREAS Y CONTENIDOS**

Lengua, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Tecnología, Música, Educación Física.

### **Contenidos curriculares:**

Búsqueda y selección de información.

Uso de diferentes portadores de texto.

Escritura de cartelería y folletos sobre alimentos saludables.

La confianza en sus posibilidades de expresión oral y escrita.

Textos instructivos: Recetas saludables.

La participación en diversas situaciones de escucha y producción oral.

Ambientes digitales como espacios de confianza y de creatividad.

Alimentación y nutrición.

Alimentos saludables y no saludables.

Pirámide alimenticia y óvalo alimentario.

Normas y hábitos alimenticios.

Higiene de los alimentos.

Enfermedades causadas por una inadecuada alimentación

Canciones sobre alimentación saludable.

Uso de elementos tecnológicos.

Diseño y creación de un blog digital.

Seguimiento y control de la nutrición, ejercicios que ayudan a una vida sana.

### **Producto final esperable:**

- Exposición de platos saludables. (1er ciclo)
- Creación de un blog digital con recetas saludables. (2do ciclo)

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2025

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

2025:

- Se investigará acerca de los diferentes tipos de alimentos y comidas a través de libros y folletos informativos.
- Se aprenderán hábitos alimenticios como, por ejemplo, asearnos y sentarnos para disfrutar de la comida, conocer la importancia del consumo de las frutas para nuestra alimentación, normas correctas para comer en la mesa (así como el manejo adecuado de los cubiertos).
- Leerán y elaborarán recetas para preparar alimentos: gelatina con frutas, hamburguesa de lentejas, jugos frutales, ensalada de frutas.

2026:

- Crearán un recetario viajero que visitará los hogares invitando a las familias que aporten otras.
- Se diseñará un blog con recetas saludables.
- Expondrán y compartirán platos saludables con las familias.

## **RECURSOS**

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

Aulas con conectividad y Material Bibliográfico para investigación.

Impresora

Materiales diversos (cartulinas, tijeras, fibras, etc.)

Espacio cerrado para la implementación de huerta escolar, vivero.

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

Ingredientes para la elaboración de las recetas (frutas, gelatinas, lentejas, huevos, etc.)

Tablet para diseños de blog digitales.

Sistema de riego, herramientas y elementos necesarios para la huerta y vivero.

### **Organizaciones aliadas:**

No tenemos. Nos gustaría hacer alianza con fábricas de alimentos, cercanas, que nos permitan realizar una visita, para observar el proceso de elaboración.

### **Organizaciones aliadas:**

INTA, especialistas en alimentación, medicas.

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Formación en uso de aplicaciones educativas.

Formación en desarrollo de blogs digitales educativos.

---

## **EVALUACIÓN**

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

Observación directa:

- Evidencia Interés por las actividades del proyecto.
- Diferencia alimentos saludables de no saludables.
- Implementa las normas y hábitos relacionados con el momento de la comida.
- Utiliza los cubiertos correctamente.
- Realiza de manera autónoma el hábito de higiene: lavarse las manos.
- Muestra evidencia de cambios alimenticios positivos para la salud.
- Participa y se interesa en la creación del blog digital saludable.
- Interviene en la Socialización del proyecto realizado a las familias y a la comunidad.

### **Métodos y/o herramientas de evaluación:**

- Encuesta a los estudiantes sobre la experiencia vivida.
  - Encuesta a los docentes.
  - Observación de posibles cambios de hábitos alimenticios en los chicos.
  - Manejo del blog digital de recetas saludables.
- 

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

Reuniones de padres para dar a conocer el proyecto.

### **De los resultados:**

Se hará una exposición de platos saludables.

Divulgación de la experiencia en algún medio de comunicación local.

Dar a conocer el blog digital saludable, permitiendo el acceso a otras instituciones.

---

## **IDENTIFICACIÓN**

### **Integrantes del proyecto:**

Rodriguez, Mercedes.

Romero, Ivana.

Rios, Alejandra.

Corgniali, Marina Rosana.

Tello, Lidia Mabel.

Montiel, Rolando Fabricio.

Muchut, Romina Gisela.

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

Docentes y directivos: 7

Estudiantes: 20

Apellido y Nombre del Referente de contacto: RODRIGUEZ MARIA MERCEDES

Email del referente: rodriguezmariamercedes@hotmail.com