

# PROYECTO ALIMENTACIÓN SALUDABLE



**DIRECTORA:** PROF. MARÍA CLEOFÉ CISNEROS

**DOCENTE:** PROF. CELARAYÁN, ERIKA MAGDALENA

**GRADO:** 5° "A"

**TURNO:** MAÑANA

## **FUNDAMENTACIÓN**

La alimentación es un tema fundamental a lo largo de la vida de las personas y especialmente en la infancia.

Una de las metas de aprendizaje para los alumnos es practicar hábitos de higiene y adquirir actitudes relacionadas con el cuidado de la salud. Es necesario enseñar a los niños a reconocer cuales son los alimentos buenos para su salud, de modo 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.

### **OBJETIVOS**

- incorporar hábitos de una buena alimentación
- conocer y utilizar instrumentos de medición
- clasificar los alimentos según su origen
- reconocer alimentos sanos.
- afianzar normas de higiene.
- conocer la transformación de una materia prima en un elemento elaborado
- realizar recetas sencillas.

### **CONTENIDOS CONCEPTUALES**

#### **Lengua**

*Prácticas del Lenguaje: hablar y escuchar:*

- Relatar lo que se ha observado o escuchado.
- Relacionar lo que se escucha con las propias experiencias.

#### **Matemática**

- Lectura de números.
- Uso de escrituras numéricas en diferentes contextos.

#### **Ciencias naturales y ciencias sociales**

- reconocimiento de hábitos necesarios para cuidar la salud.
- Determinar normas que se elaboran para cuidar la salud de la población, como las fechas de vencimiento de los alimentos.
- Valoración del cuidado de la salud y el ambiente.

### **Plástica**

- El espacio tridimensional: los volúmenes en el espacio en función de lo que se quiere comunicar.
- Dibujo, pintura, grabado, collage, escultura, construcción, modelado, entre otras.

### **METODOLOGIA ESTRATEGICA**

Escuchar el relato de los niños y dar lugar a la escucha entre pares.

- Propiciar un ambiente para que emerjan diferentes expresiones.
- Proponer la búsqueda de imágenes en revistas.
- Implementar actividades relacionadas con la alimentación.

### **SUGERENCIA DE ACTIVIDADES**

- Conversaremos para saber las ideas previas de los niños sobre los alimentos, detectar necesidades, intereses, falta de buenos hábitos alimentarios.
- Mostraremos láminas de alimentos que conocemos y consumimos a diario, explicar la importancia de los alimentos, así como una buena alimentación diaria.
- Se investigará acerca de los diferentes tipos de alimentos y comidas a través de libros y folletos informativos.
- Se le pedirá a las familias que colaboren con la búsqueda de información sobre la alimentación en libros, folletos, Internet y otras fuentes que luego será utilizada.

- Aprenderemos 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).
- Confeccionarán un cuadro con las comidas preferidas de los niños.
- Averiguarán en sus hogares qué sucede si no comemos, si comemos muchas golosinas, frituras, etc.
- Dibujarán qué comen en el desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- El maestro/a presentará uno para identificar los alimentos clasificados en cada sector. Se asociará el tamaño de cada grupo de alimentos a la cantidad de consumo diario. Luego recortarán alimentos de revistas para hacer su propia rueda.
- Elaborar su propio ovalo alimentario.
- Observar envases e identificar: la fecha de elaboración, la fecha de vencimiento, los modos de conservación, los días de conservación una vez abierto.
- Buscar, recortar y pegar alimentos en revistas.
- Leer y representar cuentos, poesías y canciones referidas a la alimentación.
- Jugar con adivinanzas de frutas y verduras.
- Analizarán en propagandas los alimentos que son sanos y los que no lo son.
- Escucharán las instrucciones para preparar alimentos: gelatina con frutas, fideos con manteca, sopa de verduras, panes.

### **Cierre del proyecto**

- Se hará una exposición con los mensajes y dibujos de los niños acerca de la buena alimentación.
- Con las recetas que elaboraron los chicos se armará un recetario viajero que visitará los hogares invitando a las familias que aporten otras.

### **Recursos**

**Recursos Humanos:** Docente, alumno, familia.

**Recursos Materiales:** cuadernos, lápices, tijeras, revistas.

