

**Proyecto:** Alimentos saludables en casa. Comer bien es salud.

**Zona:** N° 10

**Nombre de la Institución:** Esc. de Nivel Inicial N°248 Juan Luis Nougués.

**Área:** Indagación del Ambiente Natural, Social y Tecnológico.

**Nivel:** Inicial.

**Sala:** 3, 4 y 5 Años.

**Resumen:**

La educación en tiempos de pandemia es una situación especial nunca experimentada, una situación nueva para nosotros que nos llevó a buscar diversas alternativas para que los aprendizajes lleguen a nuestros niños de una manera distendida armónica y coordinada, que genere repensar propuestas desde los distintos medios de la virtualidad, que reclamo cambios en las estrategias, en los materiales a utilizar, en la metodología y hasta en la cantidad de contenidos a brindar, pensando siempre en la necesidad de los alumnos.

Para ello el equipo docente tuvo reuniones con el directivo del establecimiento donde se despejaron dudas y se establecieron nuevas formas de trabajo con nuevas expectativas y una nueva aventura a comenzar dentro del sistema educativo, así se comenzó con una selección de contenidos, pensando que nuestro grupo de alumnos, era ya un grupo conocido, que ya había trabajado y asistido a la escuela y, que ya había una sugerencia de un plan cuatrimestral a continuar. Entonces se propuso el proyecto: Alimentación Saludable, para involucrar a todo el grupo familiar dentro de una actividad que los lograra contener y atraer a una producción sustentable para el hogar, brindando posibilidad a los niños de experimentar, aprender, jugar y colaborar, teniendo en cuenta, el aislamiento y la necesidad laboral. La propuesta se enmarca dentro del proyecto Alimentación saludable: "comer bien es salud" el cual se trató de desarrollar a lo largo del ciclo lectivo, este trabajo se pudo concretar comenzando con el trabajo de la Huerta Urbana para conseguir a través de ella alimentos saludables y desde nuestra casa, el proyecto orientado a conocer los hábitos alimenticios de los niños, y dar a conocer hábitos saludables en la alimentación, también género que se los ponga en contacto directo con la tierra, el agua, el cambio en el clima, los minerales y los vegetales, que despierten su interés por la conservación del ambiente y en participar en el hogar con tareas que le den un apoyo económico de acuerdo a su producción del huerto desde casa. Sabiendo que las huertas son una invitación a vivir de un modo más sustentable en la ciudad, en conexión con la naturaleza, conociendo sus ritmos, y aprendiendo a cuidar y valorar los recursos que nos ofrece es que se pensó en esta propuesta. Las huertas urbanas son una realidad en el mundo entero, esta propuesta busco crear un espacio colaborativo para todos los interesados, encontrando así un punto de conexión e intercambio. Esta propuesta tenía como finalidad sensibilizar y concientizar a la comunidad escolar, sobre la buena alimentación asumiendo que es una parte fundamental para nuestro adecuado crecimiento y desarrollo integral. Una alimentación saludable se logra consumiendo alimentos de buena calidad en forma variada y equilibrada que satisfagan las

necesidades de energía y nutrientes del organismo. Desde pequeños debemos incorporar hábitos alimenticios con el fin de conocer qué alimentos son mejores para nuestra salud, su clase, calidad, cantidad y distribución a lo largo del día. Se trabajó con los niños la importancia de una buena alimentación para estar sanos y prevenir algunas enfermedades, los niños a su vez hicieron de promotores de salud para el resto del grupo familiar.

Las docentes de esta institución buscamos continuar con una tarea agradable que motive y les dé posibilidad de sentir que son útiles, importantes y que a pesar de ser pequeños puedan colaborar con su trabajo.-

El apoyo desde el hogar fue realmente sorprendente y dio pie a realizar variadas secuencias desglosadas desde el proyecto principal, como por ejemplo: Maceteros en casa, Confección de Compost para nuestra huerta, Ladrillos ecológicos, Cuidado del medio ambiente, un trabajo que se articuló de manera natural y sin pensar entre todas las salas del establecimiento, aunando criterios y proponiendo actividades compartidas es que hoy vemos un excelente resultado junto a todas las familias de nuestra comunidad educativa 248 de Nivel Inicial.-

### **Planteo del Problema:**

Debido a la situación de público conocimiento, y habiendo realizado una indagación y diagnóstico sobre las situaciones de las familias es que surgió el problema de articular propuestas de trabajo que generaran asimilación de conocimientos y a la vez, trabajo y producción de alimentos saludables desde casa.

### **Objetivos:**

- Incorporar hábitos de buena alimentación.-
- Reconocer alimentos sanos.
- Adquirir habilidad en la confección de una huerta urbana, en casa
- Desarrollar capacidades para mejorar la calidad de vida.
- Afianzar normas de higiene.

### **Metodología:**

- ✓ Conversación espontánea y guiada, a través de video-llamadas, llamadas comunes, audios
- ✓ Compartir videos referidos a la alimentación saludable y a la confección de huertas.
- ✓ Contacto directo con su espacio físico. Búsqueda y acondicionamiento del espacio a trabajar.
- ✓ Manipulación y confección de material para trabajar la huerta.
- ✓ Contacto directo con la tierra, el agua, las semillas, las plantas, las flores y frutos.-
- ✓ Empleo de modelado, pintura y producciones bidimensionales.
- ✓ Narraciones compartidas. Recreaciones con disfraces y/o accesorios.
- ✓ Reflexiones y valoración de la importancia del cuidado y conservación del medio

ambiente, a través de collages, dibujos y registros con fotos.

- ✓ Mediante el juego se reflexionara y expresaran nuestros gustos.-
- ✓ Juegos con adivinanzas y trabalenguas, y rompecabezas.
- ✓ Experimentación con el uso de las tic para buscar información en juegos didácticos, y en el uso para compartir registros del material trabajado.-

### **Narrativa del proyecto:**

Iniciando desde el recorrido de prácticas de lengua y literatura trabajamos la oralidad buscando comenzar este proyecto con una breve conversación, mediante audios, videos llamadas, o llamadas comunes, como para ponernos en contacto con esta nueva propuesta y al mismo tiempo compartir juntos, fueron conversaciones guiadas con los tutores que colaboraron y registraron los conocimientos previos.- Luego narramos un cuento en casa referido a la alimentación, donde pudieron interpretar y expresar que entendieron que les gusto más, y desde allí comenzamos a generar preguntas y disparadores de trabajo. Confeccionaron juntos en familia un cuadro con las comidas preferidas de los chicos. Con láminas, de revistas libros, de alimentos y hasta mostrando los simples frutos o alimentos lograron explicar la importancia de los alimentos, y una buena alimentación diaria. Así se produjo la propuesta de trabajo, hacer entre todos un huerto urbano. Conversación en familia sobre lo que entendíamos por un huerto, registro de saberes previos en casa. Aquí nos introducimos en el recorrido de Indagación del ambiente natural social y tecnológico y búsqueda de información con el uso de las tecnologías [¿Qué es una huerta?](#) Las familias aportaron información y compartieron lo que sabían espontáneamente: La huerta es un espacio en el cual se pueden cultivar plantas para comer. Es una manera de producir alimentos naturales, sanos, frescos y económicos. Para eso es muy importante cuidar la tierra, las semillas y el proceso de crecimiento de las plantas, lo deben hacer con mucha paciencia ya que dará flores y frutos que podrán utilizar según las plantitas que logren cultivar. Puede hacerse en grandes espacios, como por ejemplo en el campo, en un terreno, etc.; o en pequeños espacios, como una terraza, un patio o un balcón, e incluso en unas macetas que reciban luz.

Con ayuda de un adulto observaron espacios dentro del hogar y lo acondicionaron para la huerta. Buscaron semillas a cultivar. Y al hacerlo se les explico que debían separarlas y colocarles nombre para recordar que habían sembrado con fechas.

Se ocasionaron dificultades en algunas casas por el espacio, entonces se les propuso de acuerdo a la información que ya habían compartido, confeccionar sus huerta en el balcón, en la ventana, en el jardín, en otro espacio del patio, utilizando maceteros, fuentones en desuso, en las hueveras vacías, en cajones que muchas veces los verduleros desechan.

Luego de la realización de la huerta era tiempo de espera. Había que dar tiempo a las semillas para que logren crecer pero la actividad ahora era observar y anotar el primer cambio que se observe, esto se realizó en registros.

Logramos trabajar Artes Plásticas a través de: collages, dibujos, recortado y pegado, formando rompecabezas con sus propias producciones, trabajando colores, tamaño, lateralidad, modelados en macetas, confeccionando con material descartables elementos para trabajar la huerta como palitas regaderas, separadores en las plantas, utilizando botellas y otros accesorios, confeccionaron ladrillos ecológicos para mejorar y embellecer el espacio.

Trabajaron la narración: Fabricantes de historias: utilizando palabras sueltas que les envió la docente con el objetivo de que inventen pequeñas historia, y las transmitan de manera oral con audios por los WhatsApp.-

Cuentos: Las Plantas Amigas Dibujando lo que más les gusto.

Juegos: Jugamos con adivinanzas y trabalenguas. Didácticos. Confección con material descartable de variados elementos que nos proporcionaron habilidad y manejo con la tierra y el agua.-

Uso con ayuda de elementos tecnológicos: Vamos observar nuestra huerta y sacamos fotos del inicio, guardamos la foto. (ABRIL inicio)

Matemáticas: Trabajaron desde el inicio con conteo, escritura de número, mediciones, comparaciones, espacios, correspondencias.-

Este proyecto podrá continuar (ya que es flexible) durante todo el ciclo, pero las actividades podrán ir renovándose, y extenderse con las secuencias referidas: a compost, cuidado del medio ambiente, cocineritos, ladrillos ecológicos, los registros de actividades podrán ser compartidos mediante fotos, videos o compartiendo las producciones con las familias, esperando que cada familia de este grupo haya podido utilizarlos para beneficio y sustentos de los integrantes del hogar.

### Preparación de la tierra y el espacio a utilizar



## Comienzo de nuestra Huerta en casa



Pimientos



Tomates



Zanahorias



collage



Acelgas

**Enlace al video del Proyecto:**

<https://youtu.be/CidKklm2pW4>