

ZONA N°19

INSTITUCIÓN: "REMEDIOS ESCALADA DE SAN MARTIN"

ÁREA: CIENCIAS NATURALES.

NIVEL: PRIMARIO

MODALIDAD: COMÚN

GRADO: 6° A Y B

TÍTULO: "CRECER SANOS, DESDE CASA"

Resumen:

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas de organismos, en el cual el ser vivo recoge, transforma las sustancias que necesita para sus sostenimiento, desarrollo y funcionamiento.

La escuela se construye no solo en una instancia transmisora de conocimientos básicos, como las matemáticas, la lengua y las ciencias y otras disciplinas, sino también un hábito donde se adquieren habilidades para la vida. Diversas experiencias en todo el mundo, muestra que la escuela constituye un lugar privilegiado para la promoción de hábitos en la vida y de una alimentación saludable. La nutrición es uno de los principales pilares de nuestra salud y la salud es uno de los factores más importantes de nuestra vida y nuestra felicidad.

Planteo del Problema:

¿Practicar hábitos saludables, una buena nutrición, ayuda a los niños a mantenerse sanos, activos y fuertes?

Hipótesis:

Los alimentos contienen los nutrientes y la energía que nuestro organismo necesita consumir para desarrollarse de manera saludable.

Objetivos:

- Identificar la estructura, función de las principales glándulas y órganos que conforman el sistema digestivo, valorando la importancia de estos para mantener una buena salud.
- Conocer las ventajas para la salud del uso del Plato Nutricional, identificando cada grupo que lo conforma.
- Reconocer al cuerpo humano como totalidad con necesidades de afecto, cuidado y valoración.
- Conocer y desarrollar acciones que promuevan hábitos saludables.

Metodología:

- Comunicación por medio de WhatsApp
- Buceo bibliográfico de diversos textos y búsqueda en internet.
- Video llamadas.
- Llamadas en conferencias entre 4 a 5 participantes.
- Encuentros a través de Google Meet.
- Videos explicativos.



Narrativa del Proyecto:

El tema fue elegido a través de una pregunta realizada por un alumno cuando se realizaba un video llamada ¿Practicar hábitos saludables, una buena nutrición, el cuidado de la salud física ayuda a los niños a mantenerse sanos activos y fuertes?

¿Los alimentos que consumimos contienen los nutrientes y la energía que nuestro organismo necesita? Esa pregunta dio pie a que pudieran investigar e insertarse en dicho tema. A partir de allí se trabajó, el tema en ambas divisiones para ser presentado.

Los alumnos investigaron a través de un buceo bibliográfico, internet, con pequeños interrogantes, lecturas cortas y sencillas sobre el tema, videos explicativos, sobre nuestro sistema digestivo, donde a partir de allí se trabajaron una serie de actividades, la cual nos llevó al concepto de alimentación y nutrición. Se produjeron debates, sobre: ¿Es mi alimentación saludable? Cuando te levantas ¿qué desayunas? A la hora de almorzar ¿qué comes?, ¿cuál es tu comida preferida? ¿Por qué es importante alimentarnos? ¿Qué nos pasa si no comemos bien?

Para crecer sanos y tener energía necesitamos alimentarnos bien, es decir, consumir una cantidad suficiente de ciertas sustancias presentes en la comida...

Nuestra dieta debe ser variada, es decir, que debe contener alimentos de todo tipo.

Muchas veces creemos que comemos bien, pero no nos damos cuenta que abusamos de algunos alimentos y dejamos de consumir otros.

El óvalo nutricional jugó un papel muy importante en la información a los alumnos ya que este sugiere una variedad de alimentos que nos resultan cotidianos, se adecua a nuestra cultura y costumbres, y ofrece los nutrientes necesarios para una alimentación completa y saludable. Además, contempla un factor muy importante: el agua.

Como cierre de esta investigación los alumnos también realizaron una serie de investigación sobre los sistemas circulatorio, sistema respiratorio, también sobre las barreras de defensas primarias y secundarias y sobre entendieron que una dieta equilibrada debe ser un estilo de vida.

Este proyecto nos brindó la posibilidad de que nuestros alumnos realizaran un compromiso de incorporar a su estilo de vida, estos hábitos saludables, incorporando conocimientos y compartiéndolos con la gente que los rodea.

Video: <https://youtu.be/NVKmB3m7Tz4>

