

PROYECTO DE FERIA DE CIENCIAS SOBRE:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOMBRE: “ALIMENTACIÓN SALUDABLE = CUERPO SANO”

ENLACE POWERPOINT : [HTTPS://YOUTU.BE/ZHB129TSPYK](https://youtu.be/zhb129tspyk)



ESCUELA: N° 71- PCIA DE JUJUY

LOCALIDAD: LA MADRID – DEPARTAMENTO DE GRANEROS.

VICE DIRECTOR: FABIAN CASTRO.

DOCENTES A CARGO DEL PROYECTO:

NIVEL INICIAL: RITA ALBORNOZ

KARINA GOMEZ

CRISTINA JUAREZ

JESSICA FIAT

SALAS: 4 Y 5 AÑOS

TURNOS: MAÑANA Y TARDE

FECHA: 03 /10/ 21



PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿CÓMO PODEMOS CAMBIAR LOS HABITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS DE LAS SALAS?

HIPOTESIS

- CONOCER CUALES SON LOS ALIMENTOS QUE DEBEN CONSUMIR PARA MEJORAR SU SALUD EN CUANTO A CALIDAD, CANTIDAD Y DISTRIBUIR A LO LARGO DE TODO EL DIA.
- APRENDER NUEVOS HABITOS NUTRICIONALES, INCORPORANDO NUEVOS SABORES Y CONSISTENCIA.

FUNDAMENTACIÓN:

Durante el periodo de inicio observamos que la mayoría de los niños traían a la sala galletas dulces, gaseosas y hasta golosinas para consumir durante el desayuno o merienda, por eso sentimos la necesidad de llevar a cabo este proyecto.

La alimentación es un tema fundamental a lo largo de la vida de las personas, especialmente en la infancia. Según el Ministerio de Salud, una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de: desarrollarse plenamente, vivir con salud, aprender y trabajar mejor,

además de prevenir el desarrollo de enfermedades como ser la obesidad, diabetes, anemia, infecciones, entre otras. La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

La educación para una alimentación saludable implica la enseñanza de hábitos que comienzan a formarse desde los primeros años de vida, tanto desde el ámbito familiar como escolar; la familia y la escuela actúan, por lo tanto, como agentes modeladores.

Una de las metas de aprendizaje para los alumnos de Nivel Inicial es “Practicar hábitos de higiene y adquirir actitudes relacionadas con el cuidado de la salud”. Es necesario entonces, enseñar a los niños a reconocer cuáles 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 mala alimentación.

OBJETIVO GENERAL:

- INICIAR AL NIÑO EN EL CONOCIMIENTO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS CREANDO CONCIENCIA SOBRE PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA MALA ALIMENTACION Y ASI FAVORECER UN BUEN CRECIMIENTO.

OBJETIVOS:

- Reconocer alimentos saludables, para incorporarlos en los hábitos alimenticios.
- Reconocer los grupos de alimentos que componen la pirámide nutricional.
- Incorporar progresivamente hábitos de buena alimentación.
- Clasificar los distintos alimentos en saludables y no saludables.
- Conocer las transformaciones que sufren los alimentos.
- Reforzar los hábitos de higiene, para el cuidado de la salud.

CONTENIDOS:

En cuanto al Juego:

- Intercambio de ideas y de negociación para llegar a acuerdos que enriquezcan el juego;
- Desarrollo de la imaginación;

- Expresión de necesidades, sentimientos y emociones.

En cuanto a las prácticas del Lenguaje:

Prácticas del Lenguaje de hablar y escuchar:

- Relatar lo que se ha observado o escuchado.
- Relacionar lo que se escucha con las propias experiencias.
- Escuchar a los compañeros y a los adultos por períodos cada vez más largos.

En cuanto a la Matemática:

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

En cuanto al Ambiente Natural y Social:

- Apropiación y reconocimiento de hábitos necesarios para cuidar la salud.
- Aproximación a determinadas 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.

Educación Visual

- Dibujo, pintura, grabado, collage, escultura, construcción, modelado, entre otras.

ESTRATEGIAS DOCENTES:

- Indagación de ideas previas a través de: Formulación de preguntas y respuestas.
- Dialogo dirigido.
- Registro de respuesta mediante escritura mediatizada.
- Uso de soportes gráficos. (Laminas, tarjetas ilustradas).
- Juegos de correspondencia.
- Presentar los materiales y proponer la libre exploración de los mismos.
- Hacer partícipe a las familias aportando material pertinente.
- Proponer la búsqueda de imágenes en revistas.
- Implementar actividades relacionadas con la alimentación.

POSIBLES ACTIVIDADES:

- Observar un video sobre una correcta alimentación saludable y su importancia.
- Charla informativa a través de una profesional (Nutricionista).
- Luego conversar con un adulto sobre ¿Qué son los alimentos?, ¿Qué alimentos consumen?, ¿En qué momentos se alimentan?, ¿Por qué/Para qué nos alimentamos?, ¿Qué alimentos les gustan más?
- Conversar sobre la importancia de los alimentos y una buena alimentación diaria.
- Nombrar y dibujar qué alimentos comen en el desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Reforzar los hábitos de higiene (lavado de manos y/o utensilios) antes de cocinar o comer para evitar enfermedades.
- Observar envases e identificar: la fecha de elaboración, la fecha de vencimiento, los modos de conservación, los días de conservación una vez abierto.
- Buscar, en diarios o revistas recortar y pegar alimentos que sean saludables para nuestro organismo.
- Discriminación de alimentos saludables y no saludables.
- Pegado de alimentos saludable acompañados de una carita feliz.
- Pegado de alimentos no saludables acompañados de una carita triste.
- Confeccionamos un cuadro con las comidas preferidas de los niños.
- Mencionamos si esos alimentos son o no saludables.
- Expresión gráfica: Dibujo del alimento saludable que más les guste.
- Traemos una merienda saludable:(ensalada de frutas, yogurt, cereales, frutas, pan integral, licuado, agua, jugo natural, queso).
- Leer y representar cuentos, poesías y canciones referidas a la alimentación.
- Jugar con adivinanzas de frutas y verduras.
- Jugar con portadores: al escuchar el nombre de un alimento, elegir el envase al que pertenece.
- Establecer pautas de higiene en los alimentos.
- Pedir a los niños que con ayuda de un adulto elaboren una receta saludable.
- Elaborar un recetario viajero para compartir con las familias.
- Confeccionar folletos informativos para repartir a familiares y vecinos.
- Realizar expresiones plásticas con colorante natural (remolacha, limón, café).

TIEMPO: 3 SEMANAS APROXIMADAMENTE.

ACTIVIDAD DE CIERRE: **FERIA DE COMIDAS SALUDABLES:**

- PANQUEQUES DE AVENA.
- ENSALADA DE FRUTAS.
- ENSALADA FRESCA.
- BROCHETTES DE FRUTAS.
- GELATINAS.
- JUGOS NATURALES.
- LICUADOS DE FRUTILLA, NARANJA, BANANA, MANZANA, ETC.
- BARRITAS DE CEREALES.

RECURSOS:

Tarjetas lingüísticas didácticas, lápices, crayones, hojas, afiches, plasticola, revistas, alimentos, bebidas, servilletas, utensilios para elaboración de comidas, videos, canciones, adivinanzas, imágenes, audios, teléfonos celulares.

EVALUACION:

Los niños serán evaluados de acuerdo a su desenvolvimiento en cada actividad propuesta por la docente.

BIBLIOGRAFIA:

Diseño curricular de los jardines de infantes. 2015. Ministerio de Educación de Tucumán.

Internet. (video educativo)

RECETAS FÁCILES

DESAYUNO SALUDABLE

Se necesitan:

- 1 banana
- 1 manzana
- 1 frutilla
- 2 yogures naturales
- 2 cucharadas de cereales

Preparación:

- Colocar todos los ingredientes en un recipiente.
- Revolver.



Arroz con Leche

Se necesitan:

- 1 litro de leche
- 1 medida de arroz
- de azúcar
- Esencia de vainilla

Preparación:

- Hervir en una cacerola la leche.
- Agregar unas gotas de esencia de vainilla.
- Agregar el arroz.
- Cocinar durante 15 minutos.
- Agregar e azúcar y dejar hervir 15 minutos más.
- Enfriar y servir.



Las ventajas de las Frutas



Pueden comerse crudas o cocidas durante todo el día, en el desayuno, merienda y postre



Son fáciles de comer



Pueden prepararse de diversas maneras (jugos, en trozos, ensaladas, en postres, etc.)



Tienen un sabor dulzón que es agradable para casi todos los niños.

Posee gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y sobretodo agua lo cual la hace ideal para los meses calurosos. Cada una de las frutas tiene propiedades particulares.



Disponibles todo el año, siempre habrá una fruta de estación que será rica y barata.



JUGO NUTRITIVO PARA NIÑOS



INGREDIENTES



3 zanahorias



1 naranja
sin piel



1/2 pera



1/2 manzana

Beneficios

Ayuda en el sano desarrollo de los niños
Mejora la circulación y nutre los músculos
Fortalece las defensas

HUROM
MÉXICO

Batidos de fruta para niños

PARA EMPEZAR EL DÍA CON MUCHA ENERGÍA

1/2 TAZA DE FRESAS
1 BANANA
1 TAZA DE JUGO DE NARANJA



PARA ESTUDIAR

1 TAZA DE ARÁNDANOS
1/2 TAZA DE LECHE (PUEDE SER DE ORIGEN VEGETAL)
HIELO



PARA REFORZAR EL SISTEMA INMUNE

4 KIWIS
1 MANZANA
1 BANANA
1/3 DE TAZA DE JUGO DE NARANJA
1 GALLETA SIN AZÚCAR



ADIVINANZAS

Juego de pistas

MÁS FONOAUDIOLÓGÍA

1. Es una fruta
2. Es dulce y deliciosa
3. Es roja por fuera
4. Tiene muchas semillas en su exterior
5. Comienza con "F"

¿Quién es?



Frutilla

Juego de pistas

MÁS FONOAUDIOLÓGÍA

1. Es un alimento
2. Es amarilla
3. Es dulce
4. Es producido por las abejas
5. Comienza con "M"

¿Quién es?



Miel

Juego de pistas

MÁS FONOAUDIOLÓGÍA

1. Es una verdura
2. Es de hojas verdes
3. Tiene forma redonda
4. Sus hojas están muy compactas
5. Comienza con "R"

¿Quién es?



Repollo

Juego de pistas

MÁS FONOAUDIOLÓGÍA

1. Es un alimento
2. Proviene de la leche
3. Hay de muchos sabores
4. Es cremoso y delicioso
5. Comienza con "Y"

¿Quién es?



Yogur

Juego de pistas

MÁS FONOAUDIOLÓGÍA

1. Es una fruta
2. Es dulce y deliciosa
3. Es pequeña y redonda
4. Es roja por fuera
5. Comienza con "C"

¿Quién es?



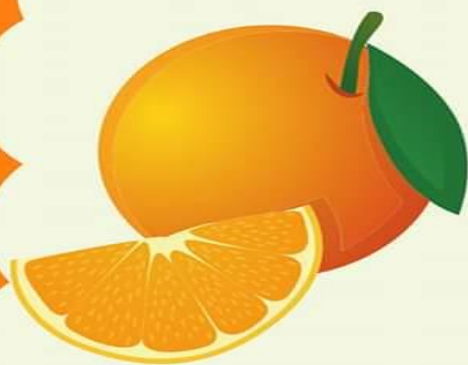
Cerezas

Adivinanza

MÁS FONOAUDIOLÓGÍA

"Soy una fruta
muy dulce y jugosa
soy bien redondita
soy muy sabrosa"

¿Quién soy?



Naranja

Adivinanza

MÁS FONOAUDIOLÓGIA

"Soy como el agua
soy blanca y deliciosa
proviengo del establo
de la vaca mas preciosa"

¿Quién soy? 



Leche

Agrio es su sabor,

bastante dura su
piel

Imágenes
Educativas.com

y si lo quieres
tomar,

tendrás que
estrujarlo bien.



<http://www.imageneseducativas.com/>

GRÁFICA DE ALIMENTACIÓN SEGURA Y SALUDABLE

