

Un arcoíris en tu mesa

ZONA DE SUPERVISIÓN: N°37

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: INSTITUTO SAN LUIS GONZAGA

ÁREA: CIENCIAS.CIENCIAS NATURALES

NIVEL: PRIMARIO

GRADO: 1° GRADO A Y B

DOCENTES RESPONSABLES: ARGOTA MARCIO, DIAZ PATRICIA

RESUMEN

Cuando el ser humano se alimenta lleva a cabo una actividad instintiva. Puede elegir con que alimentarse motivado por diversos factores.

Muchos expertos y especialistas aseguran que una buena alimentación es aquella que además de ser sana es equilibrada, combinando a su vez alimentos sanos y saludables que ayudan a las personas a prevenir la aparición de muchas enfermedades evitables con lo que comemos diariamente..

Y precisamente, una de las mejores formas es incrementar el consumo de alimentos ricos en antioxidantes, responsables del color de los alimentos, por lo que podemos combinar frutas y verduras atendiendo el color que tengan y, especialmente, conociendo que beneficios y propiedades poseen dependiendo del color predominante.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Si no ingiero frutas y verduras de diferentes colores, ¿estoy alimentándome bien?

HIPÓTESIS

Para que la alimentación sea realmente balanceada, nutritiva y saludable debe incluir una variedad de alimentos de distintos colores. El color de los alimentos responde a sus propiedades y son muchas las personas que desconocen los beneficios que aportan a la salud.

OBJETIVOS

- * Despertar curiosidad e interés por conocer los beneficios de los alimentos por su color.
- * Comprender la importancia de la comida saludable para gozar de una buena salud.
- * Conocer la importancia del trabajo que realizan personas para que disfrutemos de una buena alimentación.

Estrategias metodológicas

- * Método científico.
- * Consulta bibliográfica.
- * Investigación en la webquests.
- * Análisis de la información.
- * Encuestas.
- * Charla a cargo de profesionales en el tema.
- * Elaboración de informes.
- * Realización del juego de los alimentos.
- * Conclusión.
- * Elaboración de informe final.

Recursos Humano: docentes: Argota Marcio

Díaz, Patricia

Alumnos: de 1° grado. AY B

Profesionales: Nutricionista Yiselle Brito

Padres de los alumnos de 1° grado A Y B

Docentes de la institución

RAZONES QUE MOTIVARON EL TRABAJO

La realización de este trabajo, fue motivado ante la preocupación de una mamá, por su hijo que en el horario de las comidas solo desea consumir fideos.

Por esta razón quisimos investigar sobre los beneficios que obtiene nuestro organismo al consumir frutas y verduras, con el propósito de concientizar a todos los niños de nuestra escuela y a sus familias de la gran importancia que tiene dicho consumo.

Para ello utilizamos diversas estrategias metodológicas que nos ayudaron a cumplir con el objetivo propuesto. La más significativa y enriquecedora fue la charla brindada por una mamá licenciada en nutrición, quien abordó el tema adecuando el vocabulario a la edad cronológica de los alumnos y alumnas. También a través de la observación directa pudieron comprobar que los alumnos de la institución no consumían alimentos saludables durante los recreos, fue así que decidieron realizar una encuesta, también durante los recreos propusimos juegos en los que se transmitían hábitos saludables y se brindaba información sobre los mismos.

Durante el desarrollo del proyecto los niños lograron adquirir capacidades de observación, manipulación, experimentación y hábitos saludables.

<https://youtu.be/x4PgpSXjfk>