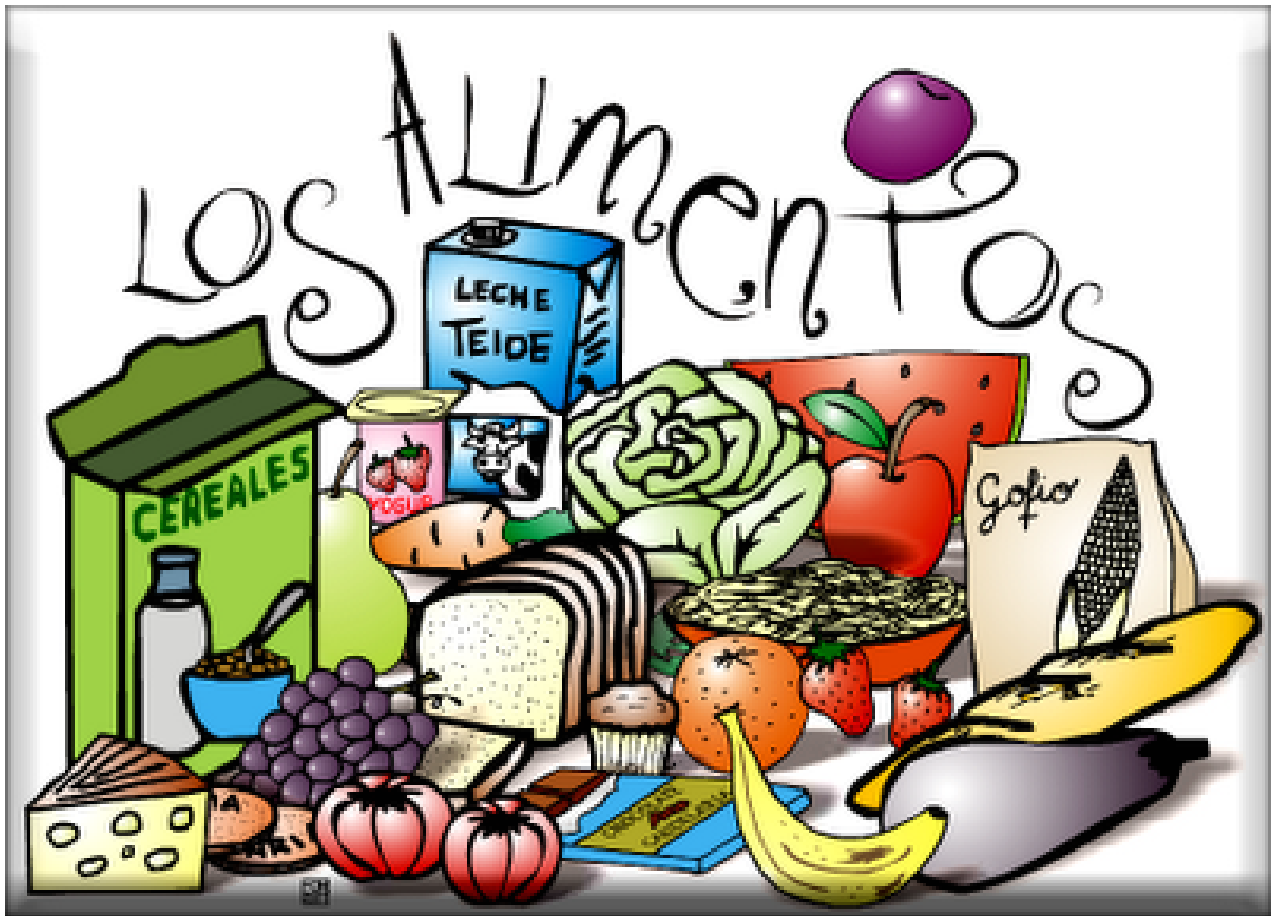


PROYECTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



2024

4° A, B y C

Proyecto institucional de Alimentación saludable 2024

Duración: ciclo lectivo 2024

Nombres de los docentes a cargo del proyecto

Castellano :Cortizas Patricia, Cristofaro Silvana y González Natalia .

Artística : Mercedes Abriola

Educación Física : Diego Ayola, Néstor Santa María y Daniela Cajal

Tecnología / Robótica : Lorena Fuentes

Inglés : Daiana, Carolina y Daniela .

Alemán : Ivanna, Victoria, Jimena y Anne ,

Fundamentación

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente. Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente
- Vivir con salud
- Aprender y trabajar mejor
- Protegerse de enfermedades.

Objetivos

Difundir entre los alumnos y la comunidad educativa la importancia de tener y mantener una alimentación saludable en todos los aspectos , teniendo registro de sus beneficios para poder multiplicar la información con sus familias.

Aprender distintas características de los alimentos , cómo consumirlos ,

Durante todo el año los alumnos que se quedan en el servicio de vianda y menú del comedor realizarán la “ Sobremesa saludable”. Consiste en aguardar en la mesa sin levantarse luego de almorzar hasta que el docente a cargo lo indique . La idea es que no salgan a correr y saltar inmediatamente luego de comer sin haber hecho la digestión. Los alumnos podrán conversar, leer, jugar cartas, dibujar , etc , mientras todos los compañeros terminan de comer tranquilos . Conversaremos sobre los beneficios de hacer una buena digestión .

También continuaremos en este mismo contexto del cepillado de dientes dentro de nuestras actividades relacionadas a la salud bucal . Estaremos recibiendo visitas de la nutricionista de la escuela y de profesionales odontólogos .

Actividades a desarrollar

Las actividades se desarrollarán en las diferentes áreas de manera integral, cada encuentro tendrá una duración de dos horas, sostenidos a lo largo del ciclo lectivo.

Los contenidos vinculados, se encuentran en el diseño curricular de la provincia de Buenos Aires.

Se trabajará sobre los conocimientos introductorios y claves de una alimentación saludable,

participarán del concurso Fruteá tu escuela.

La consigna general **se vinculó con la realización de los JJOO y JJPP de París 2024**. Evento marcado por la diversidad y participación de miles de atletas de todo el mundo. Desde Fruteá creímos que así era más fácil cumplir con nuestros objetivos: promover el deporte y trabajo en equipo en niños, niñas y adolescentes de todo el país y alentar el consumo de frutas frescas en las escuelas.

Para nuestros alumnos Holmberg de cuarto grado el objetivo fue confeccionar una antorcha olímpica 3D con una condición: ¡que contenga frutas! Entre papeles, tijeras y colores, nuestros fruteros dejaron volar su imaginación para recrear estas una antorcha frutal.

Jurados expertos en educación alimentaria, publicidad, comunicación, salud y en frutihorticultura se reúnen en las instalaciones de **Tropical Argentina** para elegir a los mejores trabajos.

_Así nos quedó 👍





Finalización del proyecto

Realizamos un taller sobre alimentación saludable dentro y fuera de la escuela con la nutricionista institucional.