

TITULO: NUESTROS ALIMENTOS NOS CUIDAN

Zona de supervisión: N°15

Supervisora: Docente Lic. Paola Diaz

Escuela: N° 105 "Compañía de Ingenieros de Montaña 5"

Director: Arturo Posadas

Localidad: Manchalá-Leales

Provincia: Tucumán

Docente de 1° ciclo: Escacena Marcela Mariela

Grado: 1°, 2° y 3° grado

Área: Ciencias Naturales

Año: 2020

Link del video: <https://youtu.be/pygutEi1gyQ>



Resumen:

Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantenerse saludable. La nutrición es consecuencia de la alimentación, ya que los alimentos una vez ingeridos y procesados por el organismo, son transformados y utilizados por el mismo en distintos procesos biológicos.

El consumo diario de frutas y verduras es una parte esencial de la alimentación saludable, ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética y micronutrientes. Contribuye a la prevención de la obesidad y de numerosas enfermedades, como las cardiovasculares y algunos cánceres.

Teniendo en cuenta esto los alumnos de 1° ciclo empezaron a investigar sobre lo importante que es consumir frutas y verduras, interiorizándose de los beneficios ya que se observa un alto nivel de consumo de productos con alto contenido de azúcar y grasas y/o sal, asociándose una población del lugar con sobrepeso y obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Para realizar este proyecto se comenzó trabajando la comprensión de la realidad realizando observaciones directas de lo que se consume en el hogar y en el comedor de la escuela, luego buceo bibliográfico de las propiedades de cada frutas o verduras que tienen en sus hogares cultivadas, expresando y comunicando ideas, experiencias de recetas saludables que pueden consumir, como así también se trabajó con canciones, textos, videos del tema, encuesta a personas de su entorno.

La información obtenida y el análisis del tema permitirán conocer y concientizar a la comunidad de los beneficios que trae aparejada una alimentación basada en frutas y verduras, sobre todo las que ellos cultivan y cosechan en el lugar. No tan solo ayuda a

controlar el peso sino también proveer de vitaminas y minerales, fibras y otras sustancias que son importante para reducir muchas enfermedades.

❖ Situación problemática:

¿Por qué tenemos que consumir frutas y verduras que cultivamos en nuestra comunidad?

❖ Hipótesis:

Pensamos que:

- Consumir frutas y verdura nos ayudan a nuestra salud.

❖ Objetivos:

- Conocer y dar a conocer la importancia del consumo de frutas y verduras para las familias de la escuela.
- Reconocer que una buena alimentación es un recurso importante para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.
- Reflexionar sobre la importancia de las propiedades de las frutas y verduras que cultivan en sus hogares para tener una alimentación saludable.

Metodología de trabajo

Consiste en que se pueda emplear la indagación como una herramienta para, investigar, conocer y reflexionar a través de diferentes métodos.

Actividades:

1. Indagación a través de videos llamadas de conocimientos previos para recabar la mayor cantidad de información acerca de lo que saben los niños sobre las frutas y verduras, específicamente lo que su familia cultiva.
2. Diálogo dirigido sobre el tema: Características y propiedades que tienen las verduras o frutas que cultivan en el lugar.
3. Observación directa de sus cultivos del lugar, registrando información: fecha de cosecha y siembra, preparación de la tierra y cuidados.
4. Lectura de textos, canciones y adivinanzas, que nos informan y nos incentivan a compartir con las familias sobre lo aprendido e investigado.
5. Escucha y observación de videos sobre una alimentación saludable.
6. Entrevistas a familiares para conocer sobre la producción de frutas y verduras que existen en la zona.

Narrativa

La propuesta de trabajo fue realizar actividades de indagación que tenga significado y valoración para los niños, pero también compartidas con las familias de la comunidad. Por esto se trabajó con la importancia de los alimentos saludables,

observando que los niños del lugar consumen muchas golosinas y alimentos con grasas trans que no ayudan a su bienestar nutricional, tan básico para su etapa de desarrollo.

A pesar que en el contexto rural en donde los alumnos viven, cuentan con tierras aptas para la producción de frutas y verduras, no conocen las propiedades y vitaminas, ni revalorizan la importancia del consumo de las mismas.

Los alumnos trabajaron con:

Ciencias naturales: propiedades de frutas y verduras.

Pirámide alimenticia. Alimentación saludable. Juego de los sentidos (reconociendo los olores y sabores de las frutas)

Lengua: canciones. Adivinanzas. Texto instructivo: recetas saludables. Entrevistas.

Las estrategias fueron: preguntas guiadas, diálogos en grupos a través de WhatsApp, observación de videos infantiles referidos a las frutas y verduras, instrucciones para realizar un menú con verduras y/o postres.

A través de las actividades realizadas, los niños junto a su familia pudieron comparar, reflexionar y obtener conclusiones sobre la importancia de consumir las frutas y verduras, considerando un recurso vital e indispensable para el correcto funcionamiento del organismo de las personas.

Se mostraron entusiasmados durante el proceso que les permitió plantearse interrogantes y buscar posibles respuestas. Por problemas técnicos como la falta de internet en sus hogares no pudieron realizar las búsquedas autónomas por lo que la docente brindó la misma.

Todos los niños colaboraron en las experiencias tanto en la realización, registro y conclusiones. También el que pudieran trabajar la temática en otras áreas como lengua, y tecnología lo que le dio un carácter de integración al proyecto. Estas actividades pretendieron guiar a los alumnos a construir conceptos y competencias científicas. Los niños a través de sus trabajos, hipótesis, reflexiones y conclusiones dieron cuenta de la apropiación de los objetivos propuestos, sin embargo creemos que se necesita más concientización tanto a los niños como a los adultos en el consumo alimentos basados en la frutas y verduras que la zona produce, siendo un comienzo para involucrarlos en una alimentación saludable y como consecuencia el cuidado del cuerpo.

Esta propuesta fue muy enriquecedora para el aprendizaje ya que estuvo centrada en la práctica activa por parte de los alumnos quienes realizaron actividades que permitieron comprender y reflexionar sobre el tema.

Proyección

La investigación llevada a cabo logró que los niños revaloricen los cultivos del lugar y conozcan la importancia para la salud del consumo variado de frutas y verduras.

Sin embargo, este proyecto de estudio seguirá siendo trabajado por los alumnos y familias a lo largo del año y años posteriores. Las acciones a desarrollarse permitirán que en la comunidad se logre: mayor producción y consumos regional de sus cultivos, logrando desarrollar una economía de la zona y además la cultura de autoabastecimiento.

