PROYECTO PEDAGOGICO ALIMENTACION SALUDABLE EN LA PRIMERA INFANCIA

Este proyecto intenta orientar y establecer una modalidad de intervención que redunde en el bienestar de la salud en la primera infancia.
La necesidad de generar un proyecto vinculado a la alimentación se origina en la observación de parámetros que indican falencias vinculadas a esta práctica. Estos parámetros están vinculados a los niños y a las madres. Con respecto a los niños se evidencia la dificultad en incluir alimentos saludables propuestos en el menú del centro y problemas vinculados al peso y la talla tanto por exceso como por déficit. En cuanto a las madres se evidencian relatos vinculados a hábitos poco saludables de alimentación.
Reflexionar sobre la adhesión de la población a una dieta saludable conlleva pensar en las dificultades que se presentan para que esto se logre. Nos interpele a realizar una propuesta que contemple las posibilidades reales de intervención para lograr amortizar los efectos negativos de una alimentación inadecuada.

**Fortalezas:**Buena asistencia de los niños/as al centro.
El 70% de los niños/as se encuentran en la franja de normalidad con asistencia buena.
Partidas recibidas por INDA en fecha y forma así como el asesoramiento mediante bibliografías y materiales.

**Debilidades:**Dificultades en la ingesta de frutas y verduras.
Poco consumo de frutas y verduras en el hogar y elevado consumo de comidas chatarras.

**Oportunidades:**Contar con proveedor semanalmente con el aporte de frutas y verduras frescas.
Cercanía con Policlínica Barrial.
Trabajo en red con otras instituciones: Policlínica, MIDES, CAM, Juegoteca

**Amenazas:**Alto costo de frutas y verduras que dificultan el consumo en el hogar.

Poco espacio para los niños



**Contenido:**

Área del conocimiento de la naturaleza: Biología:

La nutrición y la salud.

- La importancia de la alimentación de 0 a 3 años.

- La higiene de manos y cepillado de dientes.

**Fundamentación:**

Para llevar a cabo una alimentación rica y saludable, es fundamental conocer qué tipo de alimentos, productos y nutrientes son más beneficiosos o necesarios y cuáles pueden perjudicar nuestra salud ya que una buena alimentación es de vital importancia en el desarrollo integral de los niños. Pero alimentarse bien no es comer cualquier cosa, sino de todo un poco en forma variada y equilibrada. Es muy importante que, en la etapa infantil y en el Nivel Inicial, enseñemos acerca de las costumbres alimenticias de las personas, de los hábitos, acerca de la calidad, cantidad y disposición de alimentos durante el día y, sobre todo, es primordial que hagamos hincapié en llevar adelante una dieta balanceada y equilibrada en la que todos los nutrientes estén presentes. Por ello se debe poner énfasis en que los niños aprendan a disfrutar de una alimentación saludable, ya que esta proporciona al cuerpo la energía necesaria para poder caminar, correr, e incluso pensar.

El desayuno es, según los nutricionistas, una de las comidas más importantes del día. Supone, al menos, ¼ de las necesidades nutricionales de los niños. Cuando los niños no desayunan bien no tienen la energía y la vitalidad para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exigen las actividades escolares. Además, un desayuno no adecuado hará que los niños sientan, a media mañana, la necesidad de un gran aporte energético, encontrados en productos de alto contenido de azúcar y de ácidos grasos, como es la bollería y tantos otros que están directamente relacionados con el crecimiento de los índices de sobrepeso y de obesidad durante la infancia, por su alto contenido calórico.
Todo es una cuestión de hábito. Si desde la más temprana edad los niños son acostumbrados a desayunar bien, su organismo se habituará a esta costumbre, y le exigirá un buen desayuno todos los días, y ellos se sentirán satisfechos. Y la familia estará previniendo lo que hoy es una preocupación mundial de los expertos de alimentación: la obesidad infantil.

**OBJETIVO GENERAL**

* Promover hábitos saludables de alimentación

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

* Conocer qué tipo de alimentos nos hacen bien y nos nutren
* Investigar cómo cuidar la salud y el cuerpo.
* Adquirir progresivamente hábitos de alimentación adecuados.
* Conocer la transformación de una materia prima en un elemento elaborado.
* Descubrir la procedencia de varios alimentos (animal, vegetal)
* Disfrutar de las actividades que se desarrollan acerca del tema abordado.

**METAS**:

* Lograr que el 80 % de las familias adhieran a la propuesta de incrementar la ingesta de frutas-verduras y agua.
* Lograr que el 100 % de los niños del centro ingiera frutas y verduras incluidas en el menú del centro y adhiera a la dieta

 **POSIBLES ACTIVIDADES:**

* Confección de un cuadro en el que se diferenciarán los alimentos en dos categorías:
* Alimentos que me gustan comer, y los que no. Para más adelante poder separar los alimentos en aquellos que, consumidos en exceso pueden dañar nuestra salud, y los otros que no lo hacen.
* Investigar de donde proviene cada alimento.
* Conversarán sobre: quienes trabajan para que nosotros nos alimentemos, dónde lo hacen, quienes son el verdulero, panadero, carnicero, almacenero, cocinero, etc. ¿Conocen alguno?, ¿Quién nos dice si la comida nos hace bien o mal?, etc.
* Preguntamos en qué lugares se venden los alimentos (carnicería, verduleria, panadería, etc); dónde se fabrican y qué herramientas se utilizan. Descripción de trabajos, profesiones u oficios vinculados con la cadena de producción y comercialización de los alimentos. Recorrida por el barrio del caif en la que se observará en qué comercios se vende la comida.
* Resolverán [adivinanzas de frutas y verduras](http://salaamarilla2009.blogspot.com.ar/2013/10/adivinanzas-de-frutas-y-verduras.html)
* Planificar semanalmente el menú coordinado con Cocinerda, Coordinadora de gestión considerando los aportes de INDA, manual GABA.
* Crear un recetario a nivel centro, que permitan enriquecer y variar dicho menú.
* Rever mensualmente en coordinación de equipo, los avances sobre la ingesta de dicho menú.
* Generar en el aula espacios de reflexión y conocimiento sobre la importancia de la ingesta de estos alimentos para una buena salud.
* Implementar en el equipo espacios de reflexión sobre los momentos de la ingesta de modo de crear un buen clima en el mismo.
* Brindar al niño/a una buena presentación del menú diario, semanalmente se ofrecerá una comida decorada, (con formas de caritas, autitos,helados, etc)
* Reflexionar sobre las instancias pedagógicas que brinda el momento de la ingesta (reconocimiento de alimentos, reconocimiento de sabores, colores, etc) e implementar un plan de trabajo desde lo pedagógico.
* Implementar una cartelera informativa para las familias acerca del menú diario y sobre la importancia del mismo destacando los nutrientes aportados.
* Talleres de cocina realizando recetas sencillas con los niños en colaboración con los padres, (confección de vestuario acorde)
* Talleres de creación de menú económico con las familias.
* Crear por sala un recetario informativo difundiendo recetas sugeridas desde INDA.
* Realizando talleres dirigidos a referentes familiares en coordinación con técnicos especializados.
* Con las recetas que elaboraron los chicos se armará un recetario viajero que visitará los hogares invitando a las familias que aporten otras.
* La instancia de alimentación debe ser considerada como instancia pedagógica y de disfrute. En la misma se deben promover hábitos así como generar espacio para el despliegue de las práxias, a su vez se deben promover otros hábitos-práxias vinculados a la instancia de alimentación: el lavado de manos y el cepillado de dientes.

**CONCLUSIONES GENERALES:**

El Centro debe contemplar al individuo como un ser integral en el que hay que brindar las herramientas necesarias para el desarrollo de sus potencialidades.

El entorno inmediato tiene gran incidencia en el desarrollo del niño, por este motivo nuestra intervención debe buscar incidir en el niño y generar un impacto en ese entorno.

La puesta en marcha de un proyecto de centro busca dar respuesta a una problemática instaurada, intenta dar andamiaje a un proceso que redunde en el bienestar a la población atendida.

El andamiaje que demos al proyecto de Centro responderá a convicciones de carácter personal así como a una postura ética – profesional que nos sustentará en la práctica. Es necesario que el equipo de trabajo se preste a la constante revisión de su quehacer a la vez que promueva instancias de pensar juntos, de intercambio y de capacitación.

**CIERRE DEL PROYECTO:**

Se realizara una exposición con lo trabajado para padres y población en general, presentando también, un power point con imágenes del proceso efectuado.