**INSTANCIA PROVINCIAL 2021**

**TITULO DEL TRABAJO**: Comida Saludable

**NIVEL:** Inicial

**CAMPO DEL CONOCIMIENTO/ESPACIO CURRICULAR/UNIDAD:** Ciencias y tecnología

**SALA/GRADO/AÑO/CICLO/SECCIÓN:** Sala de 5 “Llamas”

**CANTIDAD DE ALUMNOS/AS PARTICIPANTES:** 22 alumnos/as

**EJE TEMÁTICO:** Los seres vivos y la complejidad del ambiente

**SABERES:** El reconocimiento de la importancia del cuidado del cuerpo y del ambiente

* **DATOS DE LA INSTITUCIÓN**

**NOMBRE**: Instituto Adventista “Gral. José de San Martín”

**LOCALIDAD:** Santa Rosa **TELÉFONO:** 245020

**CORREO ELECTRÓNICO:** primaria.ialpa@educacionadventista.org.ar

**DOCENTES**

Carra Daiana Elizabet

**REGISTRO NARRATIVO: “COMIDA SALUDABLE”:**

El siguiente proyecto de feria de ciencias, comenzó en el instituto Adventista La Pampa. En la sala de 5 años “LLAMAS” con la observación directa a los niños/as. La sala de cinco, está compuesta por 22 niños/as, 9 niñas y 13 niños.

En el mes de Julio con la vuelta a la presencialidad hablaba con los niños/as, en el intercambio de la clase ¿Que les gustaba comer? ¿Qué comían? Y si cocinaban en casa. Ellos respondían que ayudaban a mamá, papá o los abuelos a cocinar lo que mas les gustaba, fideos, milanesas, salchichas, papas fritas. Muchos de los niños/as coincidían en que NO comían muchas frutas. Preferían las comidas rápidas o las golosinas.

Por la pandemia y las clases en virtualidad, no habíamos tenido la oportunidad de cocinar juntos, si cocinaban y hacían actividades de experiencias personales, pero con sus familias. En el mes de Agosto la unidad didáctica “somos cocineritos” y la vuelta a la presencialidad nos invitaba a cocinar juntos. Les consulte que deseaban cocinar en el jardín y la mayoría quería hacer pizza. Esta pregunta la formule para conocer sus saberes previos de cocina. También les pregunte ¿Quién cocinaba en casa? ¿Qué les gustaba comer?

 Por mayoría querían cocinar pizza, buscamos los ingredientes, la receta e hicimos pizza. La experiencia de cocinar en grupo les resulto sumamente interesante, pero encontramos un problema ¿La pizza, hace bien a nuestro cuerpo? ¿Cuánta pizza podemos comer? Es importante valorar que la pandemia influyo en estos casi dos años, en la manera de comer, de comprar y de vivir, antes los argentinos casi no conocían el uso del barbijo, tenía uso solamente médico. El lavado de manos no solía ser frecuente y nuestra comunidad, se caracteriza por ser amigable en el trato y saludar con beso y abrazo, no existía la distancia social.

Hoy la sociedad hace foco en el lema “quédate en casa”; “yo me cuido y te cuido”; “nos cuidamos entre todos” pero solamente en base a este virus. Nos enfocamos en ello y nos olvidamos que hay otras formas de cuidarse. Nos olvidamos que nuestro cuerpo tiene ciertas necesidades que satisfacer. En esta parte consideramos, por ejemplo, el uso y abuso de comida de “delivery”.

Télam en octubre de 2020 informaba sobre esta situación: <https://www.telam.com.ar/notas/202010/520878-crece-el-uso-de-apps-de-delivery-pero-hay-pocos-datos-sobre-sus-trabajadores-y-usuarios.html>

“Unicef” también se hace presente y suma: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>

“Escuela de nutrición” afirma que: <https://nutricion.ufm.edu/articulos/el-impacto-de-la-pandemia-de-covid-19-en-el-comportamiento-del-consumidor-de-comida-rapida/>

Teniendo esto en cuenta, esas investigaciones previas, podemos afirmar que la pandemia influyo en la manera de comprar, que las encuestas generales afirman que la comida de delivery es más barata, rápida y de fácil acceso, en cambio la comida saludable conlleva un proceso y los productos no son los más económicos.

La pregunta problema que surgió ¿La pizza hace bien; o no? En el jardín buscamos una receta y cocinamos, pero teníamos en cuenta que productos tenía, cómo y cuantos. Cuando pedimos delivery, ¿sabemos que productos utilizan?, ¿cómo los utilizan y si hay conservantes? Esto le consultamos a los nenes/as y realizamos una encuesta a las familias y profes del colegio para saber que les resultaba mas barato de comprar y de hacer.

Encuesta dentro del colegio: Encuesta fuera del colegio:

 

Encuesta fuera del colegio: Las personas que no forman parte de la institución, coincidieron en que es más fácil, rápido y barata la comida de delivery. Ciertamente si vas al super y comparas precios esta es la realidad. La encuesta fue realizada con la intención de saber que eligen las personas a la hora de comprar, ya que mientras cocinábamos la pizza, nos dimos cuenta que es una comida típica de “delivery” que cuando compramos, no conocemos los ingredientes que usan, si son saludables o no, si tiene conservantes y de que tipo.

La pregunta problema ¿La pizza hace bien a nuestro cuerpo? Aún no lo podemos discernir ya que es una comida “típica” de “delivery”, pero también la podes hacer en tu casa. Sí, la haces en casa ¿Es saludable? Encuesta dentro del colegio: El colegio siempre está incentivando y motivando a comer “Saludable” por eso la encuesta dentro del colegio, por preferencia elige la comida saludable.

**Saberes:**

El saber principal de nuestro proyecto es: El reconocimiento de la importancia, del cuidado del cuerpo y del ambiente. (Eje: Los seres vivos y la complejidad del ambiente)

También agregamos saberes de otras áreas que se relacionan y se complementan para trabajar el saber principal ellos son:

\*La participación frecuente en situaciones de lectura y escritura de diferentes tipos de texto.

\*El reconocimiento y uso en formal oral y escrita de un repertorio significativo de números naturales y sus funciones para resolver y plantear situaciones problemáticas.

\*La interacción con producciones propias y de los otros desempeñando el rol de espectadores.

 **Propósitos:**

\* Favorecer el uso de distintos materiales para trabajar, imágenes, alimentos, canciones, historias.

\*Propiciar el contacto directo con la exploración y observación de los distintos experimentos. Esto nos daría mayor lugar para continuar, comenzamos a plantearnos otras actividades, actividades novedosas y de experimentación. La intención es que los niños/as puedan reconocer algunos beneficios de la alimentación.

**Objetivos:**

- Identificar los beneficios de la alimentación saludable y actividad física correspondiente.

- Participar en las actividades de experimentación y exploración con utensilios de cocina.

-Reconocer las leyes de salud y aplicarlas en la vida cotidiana.

**Esto Supone:**

 • Observar y manipular objetos y materiales a partir de reconocer lo común y lo diferente.

• Describir y diferenciar materiales y objetos.

• Relacionar los objetos y los materiales con sus usos en la vida cotidiana.

• Explorar y reconocer algunos cambios que ocurren en los objetos y los materiales en sociedades del pasado y del presente.

Luego de realizar la encuesta, llevamos frutas al colegio cada familia llevó 3 o 4 frutas y con todas las precauciones preparamos una ensalada de frutas. Había familias que me manifestaron que los niños preferían las golosinas o que directamente no les gustaban las frutas. Disfrutaron mucho de hacer la ensalada, de cortar la fruta, de sacarle las semillas. Antes de cortar la fruta, contamos cantidades. Y clasificamos que frutas teníamos, por colores y tamaños. A la entrada luego de la hora de biblia recordábamos los ingredientes que tenían, como se llamaban y los escribíamos en el pizarrón. Primero va la harina, luego la levadura, el agua con sal y así sucesivamente todas las veces que cocinamos. En la hora de biblia recordamos la historia de Daniel. Daniel honraba a Dios con la comida, él no quería comer la comida del rey. Y cocinamos lo que comía Daniel. Los niños/as empezaron a probar frutas nuevas se incentivan y motivan entre ellos.

Otras actividades que realizamos fueron: Trabajamos en familia sobre la importancia de los alimentos y una buena alimentación diaria. Proponiendo la incorporación de frutas y vegetales en mayor medida. Nombraron y dibujaron qué alimentos comen en el desayuno, almuerzo, merienda y cena. Trabajamos en los hábitos de higiene (lavado de manos e higiene personal) al levantarnos el lavado de dientes, manos, cara, aprendiendo que antes y después de comer tenemos que lavarnos las manos, también el uso apropiado del barbijo para evitar enfermedades. Leer y representar cuentos, poesías y canciones referidas a la alimentación. Jugar con adivinanzas de frutas y verduras. Establecer pautas de higiene en los alimentos.

Con la presencialidad por burbujas, enviamos la tarea de cocinar lo que deseen en familia y ver que podemos cocinar en el jardín y en casa. Por audios, videos, llamadas y hojas escritas me iban diciendo lo que habían cocinado en casa. Luego lo charlábamos entre todos. Allí observábamos el trabajo de los compañeros. Por último; invitamos a “Marcela Luguercio” a cocinar en la sala, ella conoce mucho de cocina y fue a ayudarnos a “cocinar muffins de banana”. Le contamos todo lo que aprendimos en este tiempo y ella nos enseñó a hacer muffins que por supuesto, los probamos a la hora de merendar. Ella nos contó que la comida hace bien cuando tenemos en cuenta los ingredientes que utilizamos y las cantidades, en realidad la pizza es saludable si elegimos bien los productos para cocinar. Y termina no siendo saludable cuando la comemos en exceso y no sabemos que productos contiene. **Conclusión:** Esto nos ayudó a resolver la pregunta, la pizza es saludable siempre y cuando sepamos utilizar los ingredientes y sus cantidades. No usar nada en exceso y sin precauciones. La pizza que cocinamos en el jardín era saludable, porque elegimos buenos productos, buscamos una linda receta y cocinamos