

PROYECTO: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Área: C. Naturales

Docente: Romina Verón

Año: 5°B

Ciclo: 2024

➤ **Fundamentación:**

La alimentación y nutrición son temas fundamentales para la salud y el bienestar de cualquier persona. En el caso de los niños, es especialmente importante asegurarse de que consuman una dieta equilibrada y variada que les proporcione todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo. Por esta razón, se presenta este proyecto, con el objetivo de que puedan adquirir conocimientos y habilidades que les permitan tomar decisiones saludables en cuanto a su alimentación.

Promover una nutrición adecuada durante la infancia depara múltiples ventajas en cuanto a la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida. Una nutrición adecuada resulta fundamental para que niños y adolescentes puedan gozar del mayor grado posible de salud.

Este proyecto busca promover estilos de vida saludables desde temprana edad. A través de diversas actividades, los estudiantes aprenderán la importancia de una alimentación balanceada, la práctica regular de ejercicio físico y el cuidado de su bienestar emocional. Con el fin de fomentar hábitos saludables que perduren en el tiempo, formando así adultos responsables y conscientes de su salud.

➤ **Objetivos:**

- Fomentar hábitos saludables en los niños desde edades tempranas, para que puedan adquirir conocimientos y habilidades que les permitan tomar decisiones saludables en cuanto a su alimentación y prevenir enfermedades.
- Comprender de qué se alimentan las personas y cómo esto puede afectar la salud.
- Reconocer y valorar al cuerpo humano como totalidad con necesidades de cuidado y valoración.
- Conocer y desarrollar acciones que promuevan hábitos saludables.
- Identificar y aplicar medidas que conducen a la preservación de la salud.
- Conocer las propiedades de los diferentes alimentos.

➤ **Contenidos:**

- **Las transformaciones de los alimentos**

- Alimentos obtenidos a partir de la transformación de otros y los que se transforman por acción de microorganismos. Métodos de conservación de alimentos.
 - La alimentación humana y diversidad de dietas atendiendo al contexto sociocultural.
 - **Los alimentos, composición e importancia**
 - Distinción entre comida, alimento y nutrientes. Funciones de los alimentos. Noción de dieta y hábitos saludables con relación a la alimentación. Los tipos de biomateriales (proteínas, glúcidos, lípidos, vitaminas) y nutrientes (minerales, agua) y principales funciones de cada uno.
- .
- **Tiempo estimado:** Abril- Mayo
 - **Observaciones:** Se llevará adelante durante los próximos 2 meses, en seis clases.
 - **Recursos:** Videos, material impreso, libro de Biciencias de 5º, material concreto (alimentos- frutas) laminas
 - **Evaluación:** Será constante se tomará nota en una grilla. Se tendrá en cuenta participación en clase, trabajo grupal e individual. Cuidado del material de trabajo. Estrategias implementadas, puesta en común