

A vertical stack of five cartoon fruits with faces and limbs. From top to bottom: an orange, a banana, another orange, a red apple, and a green watermelon. They are positioned on the left and right sides of the page, framing the central text. The background features a young boy in a red shirt eating a meal of vegetables and tomatoes on a plate. The entire scene is framed by a decorative border of green leaves.

PROYECTO ESCOLAR

C.C.T. 15EPR0075

“COMER BIEN PARA VIVIR MEJOR”

ESCUELA PRIMARIA: “PROFR. RAFAEL RAMIREZ”

RESPONSABLE: PROFRA. IRAIS DIANA ESPINOZA LUIS

Mt. Sala Amarilla

DE LA COMUNIDAD DEL RODEO

TLALCHILPAN AMATEPEC, MEXICO.



DIAGNOSTICO

La escuela Primaria” Profr. Rafael Ramírez” está ubicada en la Comunidad del Rodeo Tlalchichilpan , perteneciente al municipio de Amatepec, Edo de México; con una modalidad escolarizada, turno matutino con un horario de 9:00 a 14:00 horas y un calendario escolar conforme al acuerdo 13/05/10 de 190 días , en esta laboran dos docente donde atienden una dirección comisionada y grupos de cinco grados 1°-1,2°-2,3°-2, 5°-3 y 6°-1 con una matrícula de 9 alumnos y 7 padres de familia en cuanto a la infraestructura escolar la escuela está constituida por 3 aulas, 2 se utilizan como aula de trabajo y la otra como bodega para la despensa del desayunador, 3 sanitarios uno para los niños otro para los niñas y el otro para docentes y una plaza cívica.

La totalidad de los padres de familia son campesinos y las mamás se dedican al hogar, en esta comunidad no existen fuentes de trabajo por lo que los padres salen a otras comunidades a buscar fuentes de empleo lo que provoca bajo nivel socioeconómico, los niños viven con sus padres por lo que el 100% de los alumnos viven en familias nucleares. Los padres de familia en su mayoría cuentan con estudios de primaria y secundaria, lo que influye en gran parte el poco apoyo que brindan a sus hijos así mismo la falta de interés, bajas expectativas en la continuación de sus estudios, lograr una carrera, que haya niños violentos, con baja autoestima y con una mala alimentación. Así mismo se carece de servicios públicos como servicios de salud, drenaje, alumbrado público, escasa agua potable, las casas en su mayoría son de adobe con teja o concreto y lamina de asbesto.

Dentro de este plantel educativo se ponen en práctica valores que rigen nuestro quehacer diario por lo que se incluye en todas las actividades a la totalidad de los alumnos, para crear ambientes favorables, de respeto, se promueve la empatía, así como el dialogo cuando se presentan situaciones problemáticas y tomar acuerdos benéficos para los involucrados para crear ambientes de convivencia sana y pacífica. Sin embargo, una problemática que se ha venido observando con nuestros alumnos es la **“falta de una alimentación correcta y adecuada”** ya que esto influye de manera directa en el desarrollo cognitivo y afectivo de los alumnos. Al ser una comunidad de bajos recurso y con pocos servicios los niños presentan un problema de alimentación sana. Por ello es que se pretende trabajar el siguiente proyecto donde se desarrollaran distintas actividades con el propósito de informar a los padres de familia sobre la importancia de consumir alimentos nutritivos y los beneficios que esto trae para nuestros alumnos.



JUSTIFICACION



La alimentación es un tema fundamental a lo largo de la vida de las personas, y especialmente en la infancia, la escuela también juega un papel importante en la promoción y el mantenimiento de la salud de los niños es una responsabilidad que los docentes comparten con las familias. En consecuencia, es esencial que la escuela asuma, dentro de sus posibilidades, compromisos respecto del control sanitario de su población, de su alimentación, de los hábitos en los que quiere formar y de las condiciones que garanticen el desarrollo

adecuado de las actividades en un marco de seguridad e higiene. Practicar hábitos de higiene y adquirir actitudes relacionadas con el cuidado de la salud es una de las metas de este proyecto a trabajar con la comunidad escolar. Es necesario enseñar a los niños a reconocer cuáles son los alimentos buenos para su salud, de modo que adquieran progresivamente nuevos hábitos nutricionales e incorporen nuevos sabores y consistencias evitando que tengan problemas relacionados con la alimentación tan comunes hoy día como, por ejemplo, las caries por el abuso de golosinas o la obesidad por el consumo de grasas y alimentos ricos en colesterol.

Una alimentación suficiente, completa, adecuada y variada permite el crecimiento y correcto desarrollo físico e intelectual de los niños, a la vez que contribuye a mantener la buena salud; brinda la energía necesaria para sus funciones vitales, recreativas y de aprendizaje. El momento de la alimentación es, para el niño, fuente de placer y de descubrimiento de nuevas experiencias, a la

vez que es parte del proceso de socialización y de construcción de hábitos de vida. Por su enorme importancia en todos los planos de la vida de los niños y de las familias, promover una alimentación saludable es uno de los pilares para la construcción de una buena salud individual y colectiva. Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Durante este período, los niños pueden adquirir buenos hábitos alimenticios en lo que se refiere a la variedad de los alimentos y al sabor de las comidas. Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo intelectual, el rendimiento escolar y debilitar la salud de los niños. De esta manera es que este es un tema de relevancia social y de suma importancia para que nuestros alumnos de la escuela primaria “Profr. Rafael Ramírez” logren un avance significativo antes que nada tienen que estar sanos y bien alimentados por eso mismo trabajaremos con los padres de familia actividades diversas que apoyen a disminuir esta problemática de alimentación dentro del plantel escolar.





OBJETIVO GENERAL



- ✚ Promover conductas y hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas y sus familias acompañado de la práctica de actividad física.
- ✚ Implementar estrategias lúdicas que ayuden a los alumnos a analizar la importancia del consumo de alimentos saludables, realizar activación física y convivir en armonía con la comunidad escolar de la escuela Primaria “Rafael Ramírez”.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✚ Inculcar en los niños y niñas hábitos y conductas alimentarias saludables que les permitan seleccionar alimentos adecuados y proteger su salud a lo largo de toda su vida.
- ✚ Sensibilizar a los niños y niñas sobre la importancia de una alimentación saludable.
- ✚ Trabajar con toda la comunidad escolar el plato del bien comer.
- ✚ Comprender las características generales de llevar una vida saludable
- ✚ Dialogar con las familias sobre la importancia de una alimentación san y adecuada.

CUESTIONAMIENTOS PARA RESCATAR CONOCIMIENTOS PREVIOS DE LOS ALUMNOS SOBRE EL

TEMA: ALIMENTACION

- ◆ Cuando se levantan ¿qué desayunan? ¿qué comen?
- ◆ ¿Cuál es la comida preferida?
- ◆ ¿Por qué es importante alimentarnos?
- ◆ ¿qué nos pasa si no comemos bien?
- ◆ ¿Qué alimentos son importantes para crecer sanos?
- ◆ Al realizar algún deporte ¿por qué es importante tener una buena alimentación?
- ◆ ¿De dónde se sacan los alimentos?
- ◆ ¿cómo podemos clasificarlos?
- ◆ ¿Dónde se conservan los alimentos?
- ◆ ¿Qué podemos saber de los alimentos a través de nuestros sentidos?

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO ESCOLAR “COMER BIEN PARA VIVIR MEJOR”

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD A REALIZAR	RESPONSABLES	FECHAS	RECURSOS	NIVEL DE ALCANCE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar una plática sobre alimentación saludable y activación física. 	Irais Diana Espinoza Luis	- Octubre - Noviembre	<ul style="list-style-type: none"> -Un pliego de papel bond por grupo. -Tres marcadores por grupo -Un resistol liquido por grupo bocina y micrófono inalámbrico 	90%
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica las frutas de la localidad con sus propiedades nutritivas y clasificación a la que pertenecen. 	Irais Diana Espinoza Luis	- octubre - Noviembre	-Frutas y verduras	85%
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Que los niños dibujen qué comen en el desayuno, almuerzo, comida y cena. 	Irais Diana Espinoza Luis	- Octubre - Noviembre	-Hojas blancas, colores, marcadores, etc.	100%
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicar a la comunidad escolar en que consiste el plato del bien comer. ✓ En equipo se armará un rompecabezas del plato del bien comer, donde se podrá dibujar lo que haga falta y pegar las imágenes que le corresponda a cada grupo de alimentos, dejando fuera la comida que no es nutritiva. ✓ Por último, se analizará la importancia de consumir solo alimentos ubicados dentro del plato del bien comer, así como los beneficios de hacer actividad física. 	Irais Diana Espinoza Luis	- Octubre - Noviembre	-Rompecabezas.	90%
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pasar la proyección de un video educativo a la comunidad escolar donde nos hable sobre la importancia de crear buenos hábitos alimenticios y de higiene. 	Irais Diana Espinoza Luis	- Octubre - Noviembre	-Proyector, computadora y video.	100%

✓ Encestando a ciegas: Este juego comienza colocando una cubeta con los pañuelos dentro a 5 metros aproximadamente de su equipo, los integrantes por turnos deberán encestar las pelotas dando la espalda a la cubeta, si la pelota entra rebota y sale no cuenta, gana el equipo que termine de encestar todas sus pelotas primero. EL equipo que pierda dará respuesta a las siguientes preguntas ¿Por qué es importante consumir alimentos nutritivos? ¿cuáles son los alimentos que no debemos consumir en exceso? ¿Mencionar nombre de 3 frutas y 3 verduras?	Irais Diana Espinoza Luis	- Octubre - Noviembre	-Pañuelos, pelotas, cubetas.	85%
✓ Contestar una sopa de letras identificando nombres de los alimentos que se han visto.	Irais Diana Espinoza Luis	- Octubre - Noviembre	-Hojas blancas con la sope de letras.	100%
✓ Utilizando pistas los niños inventan adivinanzas de las frutas y verduras y las preguntan a sus compañeros.	Irais Diana Espinoza Luis	- Octubre - Noviembre	-Adivinanzas.	100%
✓ Utilizando recortes o envolturas de productos se hará un cuadro comparativo de alimentos nutritivos y alimentos chatarra. Donde se reflexionará sus nutrientes que dan a nuestro cuerpo.	Irais Diana Espinoza Luis	- Octubre - Noviembre	-Recortes, envolturas, cartulina.	90%
✓ Realizar un convivio con el propósito de compartir alimentos entre todos los alumnos y padres de familia sobre platillos saludables que proporcionen vitaminas a nuestro cuerpo que se encuentren dentro del plato del bien comer.	Irais Diana Espinoza Luis	- Octubre - Noviembre	-Platillos diversos.	100%

CONCLUSIONES

- ✓ La elaboración de este proyecto permitió que la Comunidad Escolar que conforma la Escuela Primaria “Profr. Rafael Ramírez”, fuera mas consciente sobre la importancia de alimentarse de forma sana identificando los beneficios que proporcionar al desarrollo de los niños, en la mayoría de las actividades se logro la participación de un 90% y 100%.
- ✓ Se favoreció con los padres de familia la importancia de una buena salud a través de la alimentación nutritiva y promover la higiene en los alimentos.
- ✓ La comunidad escolar comprendió que la alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños.
- ✓ Se reflexiono porque es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras.
- ✓ Se comprendió que una buena nutrición y la práctica de ejercicio es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ❖ Ministerio de Educación del Ecuador. (2010). Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica 2do/3ro/4to. Año.
- ❖ <http://www.vidadanone.com.mx/nutricion/consejos-para-comer-sano-fuera-de-casa.html>
- ❖ Libro de Ciencias Naturales de 3º, 4º, 5º y 6º

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS





