

PROYECTO LÚDICO PEDAGÓGICO



**Elaborado por:
CINDE**

**Título:
CUIDEMOS LA ALIMENTACIÓN**

Sabaneta, junio de 1999

PROYECTO LÚDICO PEDAGÓGICO

CINDE

1. TITULO: CUIDEMOS LA ALIMENTACIÓN

2. DESCRIPCIÓN U ORIENTACIONES SOBRE EL TEMA

IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

El propósito de éste tema es generar entre los participantes reflexiones en torno a la alimentación y todo lo relacionado con los grupos de nutrientes, con la finalidad de que sea analizada su propia forma de nutrición y la de toda la familia y cómo la pueden mejorar con los recursos alimenticios de que se dispone en el medio.

La base de una buena salud está en una buena nutrición, influye para ello las prácticas de crianza y los alimentos que los padres proporcionan a los niñ@s desde edad temprana.

Una de la cinco causas principales de la muerte de nuestros niñ@s en Colombia es la desnutrición.

La DESNUTRICIÓN en muchos casos lleva a graves consecuencias para el niñ@, pues los primeros años de vida del niñ@ son fundamentales para su crecimiento y desarrollo. Lo más grave de esto es que al afectarse el desarrollo del cerebro se afecta también la inteligencia del niñ@ y por tanto su futuro.

Pero alimentarse bien es fundamental en todas y cada una de las etapas de la vida porque en cada una de ellas el organismo tiene funciones especiales y diferentes y una buena alimentación nos ayuda a mantener nuestro cuerpo y nuestra mente sana. En los adultos una mala nutrición los lleva a enfermedades graves y acelera la muerte.

La utilización que hacen los padres de los alimentos, lleva a que los niñ@s inicien la creación de hábitos alimenticios que si no son positivos son difíciles de eliminar cuando crezcan.

Por lo anterior se hace necesario que los padres conjuntamente con los niñ@s tomen consciencia sobre lo que implica una buena nutrición y se de la reflexión sobre las formas de alimentación que cada familia utiliza en su hogar y se de el cambio de las prácticas inadecuadas.

Una buena alimentación tiene que ver más con la calidad de lo que se come, que con la cantidad. La calidad en la nutrición se logra cuando se consumen dietas balanceadas, y éstas a su vez se logran cuando se incluyen los nutrientes que requiere cada persona de acuerdo a la edad.

Con los padres y los niñ@s se debe reflexionar sobre: ¿ por qué es importante alimentarnos bien?, ¿Por qué es peligroso alimentarnos mal?, ¿qué alimentos necesita nuestro cuerpo para mantener una buena salud?, qué alimentos debemos consumir en las diferentes edades o etapas de la vida?, ¿qué acciones podemos realizar para mejorar nuestra alimentación.?

EL USO DE LOS ALIMENTOS:

Para alimentarse bien es fundamental que aprenda a nutrirse y esto significa saber:

¿Qué tipo de alimentos debemos consumir aprovechando al máximo los recursos del medio?, ¿cómo combinarlos en las comidas?, ¿cómo reemplazar unos por otros?, ¿cómo conservar su valor nutritivo al prepararlos?.

El saber lo anterior es el primer paso, pero el conseguir u obtener los alimentos, puede parecer a veces un problema difícil de resolver a causa de los pocos recursos económicos de las familias o por la poca variedad de alimentos existentes en algunas regiones. Sin embargo hay una serie de acciones familiares y comunitarias que se pueden llevar a cabo, que permiten utilizar los recursos de la comunidad y obtener a bajo costo mayor cantidad y variedad de alimentos.

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS:

ALIMENTOS CONSTRUCTORES: Construyen y reparan el cuerpo, pueden ser de origen animal y vegetal tales como: leche carne huevos, fríjoles, lentejas, garbanzos, habas, y mezclas de vegetales. Estos alimentos contienen sustancias nutritivas encargadas de formar los músculos, la sangre, la piel, el cabello y demás partes del cuerpo.

ALIMENTOS REGULADORES: Los alimentos reguladores ayudan al funcionamiento del organismo y evitan las enfermedades infecciosas. Las frutas, hortalizas verdes y amarillas contienen vitaminas y minerales.

ALIMENTOS ENERGÉTICOS: Dan calor y fuerza necesarios para mantener la temperatura corporal y realizar las diferentes actividades diarias. Cereales como el arroz, maíz, trigo, cebada, avena, harina azúcar, panela, dulces, grasas, aceite, manteca, mantequilla, plátano, yuca y papa.

ACCIONES

1. Es importante lavar los alimentos antes de comerlos o prepararlos.
2. Utilizar el agua en donde se cocinan las hortalizas y se remojan los granos para preparar sopas, guisos, coladas y jugos.
3. Evitar el desperdicio de los alimentos.
4. Mantener su hogar en buenas condiciones de higiene para prevenir infecciones y otras enfermedades.
5. Aprovechar las frutas de su región para ofrecérselas a los niñ@s en diferentes presentaciones: jugos, compotas, picadillos.
6. Llevar a sus niñ@s a control periódico del médico, vacunarlos oportunamente y suministrarle tratamiento antiparasitario según la orden médica. Dar un manejo adecuado del agua y tomar siempre el agua y la leche hervida.

3. FUNDAMENTACIÓN O JUSTIFICACIÓN :

El diagnóstico debe ser un proceso que se trabaje con los niños y sus familias, las ideas que pueden ser parte del diagnóstico son las siguientes:
En nuestro medio existe mucha ignorancia sobre la importancia de una buena nutrición y como se logra, como también un desconocimiento de los grupos de nutrientes y de los componentes nutricionales de cada alimento.

A través de esta unidad de aprendizaje integral se puede iniciar el aprendizaje desde edades muy tempranas y lograr simultáneamente que todos los miembros de la familia tomen conciencia sobre la importancia del tema y se logre no solo los conocimientos sino también los hábitos que se requieren para el logro de una buena nutrición en la familia y la comunidad.

OBJETIVO GENERAL:

Crear el ambiente propicio para realizar actividades que faciliten la reflexión y el cambio de actitudes, hábitos y comportamientos de todos los miembros de la familia frente a la alimentación y obtengan los conocimientos sobre los diferentes grupos nutricionales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS PARA LOS NIÑ@S

LINGÜÍSTICO COMUNICATIVO:

1- Desarrollar habilidades comunicativas de expresión y escucha a través del diálogo sobre la alimentación y los diferentes grupos de alimentos.

COGNITIVO:

2-Clasificar los alimentos para reconocer los diferentes grupos alimenticios partiendo de la los nutrientes de los alimentos.

3- Desarrollar habilidades de clasificación por formas, tamaños, colores y sabores de los alimentos.

EROTICA AFECTIVA:

- 4- Provocar la sensibilidad y sentimientos de cuidado y amor propio a través de la reflexión sobre la observación de los alimentos que utilizamos y proponer prácticas para alimentarnos mejor.
- 5- Integrar padres y niñ@s, con base en las actividades realizadas en la unidad de la alimentación

FÍSICA MADURATIVA:

- 6- Propiciar experiencias de manipulación de alimentos de los diferentes grupos de
- 7- Desarrollar habilidades de motricidad fina y coordinación visomotora a través de la elaboración de dietas nutritivas con actividades lúdicas.

ETICO MORAL:

- 8- Valorar y consumir distintos nutrientes que no se han consumido antes y que se preparan en la región.

PRODUCTIVO LABORAL:

- 9- Desarrollar habilidades para producir alimentos con distintos nutrientes.
- 10- Organizar equipos de [niñ@s](#) para la implementación de una huerta casera

LUDICO ESTETICO:

- 11- Proponer actividades de juego, títeres, dramatizaciones que estén dirigidas a una mejor comprensión de la importancia de una buena alimentación.

POLITICA:

- 12- Organizar equipos de [niñ@s](#) para investigar sobre el estado nutricional de la localidad-
- 13- Desarrollar habilidades para realizar en grupo juegos y dietas nutritivas, aprovechando la ayuda y la creatividad de los compañeros.

PARA LOS PADRES

- 1- Organizar grupos de padres para promover el mejoramiento de la alimentación en las familias y con ellos realizar acciones en la comunidad para el mismo fin.
- 2- Motivar a los padres para la realización de actividades conjuntamente con los educadores y niñ@s que conduzcan al mejoramiento de la nutrición y formas de alimentación en de la familia y en la comunidad
- 3- Identificar de manera participativa actividades que permitan la mejor utilización de los alimentos del medio y elaborar dietas nutritivas.
- 4 - Propiciar procesos de capacitación para la apropiación de los conocimientos sobre los diferentes nutrientes y formas variadas de preparación.
- 5 – Propiciar el reconocimiento y la valoración por parte de los padres de los valores vitamínicos de cada uno de los alimentos.

- 6 – Desarrollar en los padres habilidades para estimular a los niñ@s a comer los alimentos balanceados y evitar golosinas y alimentos dañinos.
- 7- Mejorar la interrelación de los diferentes miembros de la familia con base en la realización de actividades de producción de alimentos y cuidado de huerta casera, cuidado de abastos de agua, para mejorar la alimentación de la familia.
- 8 – Promover la organización de huertas caseras y clases de culinaria para mejorar la utilización de los recursos nutricionales.
- 9- Posibilitar a las familias la valoración de los alimentos como medios para propiciar el sano desarrollo de sus niñ@s.
- 10- Identificar logros y aprendizajes de los padres y los niñ@s con relación al tema de la alimentación

PARA LOS PROMOTOR

- 1- Facilitar la interacción del grupo de padres de familia para el éxito y logro de aprendizajes de padres e hijos.
- 2- Estimular la reflexión de padres y niñ@s sobre los problemas nutricionales con base en juegos de matrices, loterías, ejercicios de clasificación de fichas autocorrectivas, para prevenirlos, eliminarlos o mejorarlos.
- 3-Propiciar la participación de los padres con variadas estrategias para identificar los conocimientos previos sobre el tema de la alimentación y la nutrición.
- 4-Orientar la estimulación de los niñ@s con base en la elaboración y uso de diferentes dietas y alimentos nutritivos
- 5- Facilitar la interacción de padres e hijos a través de variadas estrategias lúdicas con base en el tema de la nutrición
- 6- Promover acciones entre niñ@s familia y comunidad para mejorar la nutrición de los niñ@s y sus familias

PARA LA COMUNIDAD

- 1- Propiciar la toma de conciencia de toda la comunidad sobre la importancia de la buena alimentación y cómo lograrla.
- 2-Organizar actividades que promuevan el mejoramiento de la nutrición como: huertas comunitarias, la feria de la soya, organizar clases de culinaria para el aprovechamiento de los nutrientes de la región, actividades de conservación de alimentos y otras.
- 3-Realizar acciones de coordinación interinstitucional e intersectorial para el mejoramiento del estado nutricional de la comunidad

7.

LOGROS QUE ALCANZARA EL NIÑ@ DURANTE ESTE PROYECTO

LINGUISTICO COMUNICATIVA

- Se expresa espontáneamente sobre el tema.
- Realiza poesías, cuentos, cantos y trovas

COGNITIVA:

- Clasifica alimentos de acuerdo a los diferentes reinos de la naturaleza.
- Clasifica con facilidad alimentos de los diferentes grupos de nutrientes.
- Expresa espontáneamente conceptos sobre la importancia de una buena alimentación.
- Clasifica por color.
- Clasifica: por tamaño.
- Clasifica por forma.
- Clasifica por texturas.
- Clasifica por sabores.

EROTICO AFECTIVA:

- Representa una obra de títeres para mostrar la importancia de la nutrición.

FISICO MADURATIVA:

- Interactúa apoyando y recibiendo ideas de sus compañeros en su trabajo.
- Dibuja con facilidad.
- Pinta con facilidad.
- Parte con facilidad.
- Punza con precisión dibujos de alimentos.
- Pela frutas y verduras con facilidad.

PRODUCTIVO LABORAL

- Elabora un alimento nutritivo con orientación del agente educativo

POLÍTICAS

- Se organizan para hacer trabajos en grupos con facilidad.

ACTIVIDAD GLOBALIZANTE

RECONOCIMIENTO DE LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA NUTRICIÓN

ACTIVIDADES PUNTUALES

a) ACTIVIDADES DE INICIACIÓN:

- Diálogo con los niñ@s para la exploración sobre la calidad de alimentación en sus familias.
- Identificar en el aula diversos dibujos o elementos que nos sirven para la alimentación y descripción de lo que ven.
- Hacer una motivación a través de la presentación de un material audiovisual sobre diferentes dietas nutritivas.
- Selección de los rincones para realizar actividades con diferentes aspectos de la nutrición

b) ACTIVIDADES DE ASIMILACIÓN:

Visita a diferentes Diferentes clases de lugares: legumbrería,

carnicería, tienda, restaurantes y diálogo sobre los alimentos y nutrientes y revisión con los niñ@s sobre los alimentos que más consumen.

Dibujar, representar, colorear, clasificar algunos alimentos y describir características de los alimentos. (Vegetales, animales y minerales).

Reconocer cuentos con diferentes alimentos.

Representación de los alimentos con diferentes materiales: barro, plastilina, masa, papel y materiales de desecho.

Elaborar en pequeños grupos diferentes alimentos: un frito salpicón, galletas, huevos, sandwich, sopa, un colacho con diferentes alimentos etc

Diferentes clases de alimentos, dibujarlas, pintarlas, partirlas, elaborar alimentos y consumirlos.

Realización de actividades con títeres en donde se representen a los niñ@s fábulas y cuentos.

c) ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN:

- Pedir a los [niñ@s](#) hacer un cartel en compañía de sus padres con las siguientes ideas básicas para traerlo de la casa:

- Clases de alimentos: animales, vegetales, minerales. Dibujo de los diferentes grupos alimenticios: constructores, reguladores, y energéticos.

Pueden realizar otra cartelera con los nutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas y minerales

ACTIVIDAD GLOBALIZANTE

USO DE LOS ALIMENTOS

a) ACTIVIDADES DE INICIACIÓN:

Diálogo con los niñ@s sobre el uso de los diferentes alimentos.

Consecuencias del uso de algunos alimentos como el azúcar, los dulces, y la sal

Motivación con base en una representación de títeres sobre el uso de los alimentos, combinaciones que se deben hacer.

Clasificación de los diferentes problemas ocasionados por el uso indebido de ciertos alimentos o los causados por la desnutrición.

Elección de los rincones por área de interés de acuerdo al tema.

b) ACTIVIDADES DE ASIMILACIÓN:

Aplicación de una ficha para que los niñ@s identifiquen y coloreen con color rojo los alimentos y acciones positivas en cuanto a la nutrición de acuerdo a los diálogos anteriores y con otro color las acciones negativas o alimentos mal utilizados.

Organización de historias con base en un tríptico acerca de las consecuencias provocadas por el mal uso de los alimentos.

Elaboración de una cartelera para pegar dibujos y láminas acerca de los alimentos. Elaboración de una cartelera para pegar dibujos y láminas acerca de los alimentos de acuerdo a las edades.

Presentación de títeres haciendo historias con base en los alimentos que se consumen

Enseñanza de un canto sobre diferentes alimentos.

Visita a un centro de salud para asistir a una charla de una dietista sobre la buena nutrición.

Construcciones libres de los niños con base en el tema de los alimentos.

c) ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN

Hacer un paseo con niñas y padres a lugares donde se observe la elaboración de un producto alimenticio(Nacional de chocolates, colanta, zenú)

Realizar una campaña programada con participación de las familias, las instituciones y el centro educativo sobre el uso adecuado de los alimentos.

Realizar una ficha para seleccionar o pintar los alimentos de acuerdo a las diferentes grupos de alimentos.

UNIDAD DE APRENDIZAJE INTEGRAL PARA EL TRABAJO CON PADRES.

ACTIVIDAD GLOBALIZANTE

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACION

OBJETIVOS

- Facilitar la ambientación de los padres de familia a la reunión.
- Aprender a conocer y a observar sus hijos.
- Integrar la teoría con la práctica cotidiana.
- Valorar el ambiente y la naturaleza como medios para el aprendizaje.
- Identificar logros y aprendizajes de participantes con relación al tema.
- Informar a los padres inasistentes lo ocurrido en la reunión y motivarlos para que no falten a las sesiones.

ACTIVIDADES PUNTUALES

ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

- Saludo
- Control asistencia
- Presentación de objetivos de la reunión
- Presentación de la agenda
- Presentación del tema: importancia de una buena nutrición.

ACTIVIDADES DE ASIMILACION:

- 1- Recuento de experiencias de la reunión anterior.
- 2- Presentación del tema, las relaciones de los diferentes grupos de nutrientes. Diálogo del agente educativo con los padres. Dinámica, trabajo en grupo con base en preguntas.
- 3- Estimulación del desarrollo del niñ@ a través de la utilización de los juguetes elaborados por los padres y los niñ@s con base en el tema. Análisis del juguete de madera, pirámide de colores y matriz de mesa con dibujos de la naturaleza para el juego de padres e hijos. Análisis del juguete elaborado por los padres con base en el tema de los alimentos

ACTIVIDADES DE INTEGRACION:

- 4- Actividad especial o compromiso para realizar en la casa con base en el tema. Análisis y propuestas de actividades especiales sobre el tema.
- 5- Evaluación de la reunión. Guía de preguntas.
Cartelera con el árbol de preguntas sobre el tema tratado.
- 6- Plan de seguimiento de la reunión. Listado de familias para ser visitadas y los voluntarios.

RECURSOS

- Listado de asistencia.
- Plan de reunión.
- Agenda de reunión.
- Cartelera de los alimentos, elaborada por el educador y otra elaborada por los padres con los niños.

AMBIENTE

Aula, casa de familia, lugar de la comunidad, Aire libre.

OTROS ACTORES

Agente educativo, voluntarios, padres de familia, hermanos mayores.

INDICADORES DE EVALUCIÓN PARA LOS PADRES

Asistencia.

Interés demostrado para la aplicación de la actividad especial.

Testimonio sobre lo realizado por los padres en la casa.

Participación.

Ideas aportadas.

Trabajo realizado sobre el tema para llevar al aula.

Espontaneidad para contar los juegos que hacen los niñ@s.

Variedad de juegos que realiza.

Capacidad de interacción con el niñ@ y el agente educativo.

Testimonio sobre la cantidad de tiempo que le dedica al niñ@.

Cantidad de juguetes elaborados.

Acciones propuestas para aplicar la actividad especial.

Respuestas acertadas con base en el tema

Espontaneidad para contar los juegos que hacen los [niñ@s](#).

Variedad de juegos que realiza.

Capacidad de interacción con el niñ@ y el agente educativo.

Testimonio sobre la cantidad de tiempo que le dedica al niñ@.

Interés demostrado para la aplicación de la actividad especial.

Cantidad de juguetes elaborados.

Acciones propuestas para aplicar la actividad especial.

Respuestas acertadas con base en el tema

Cambios de actitud observado en las visitas realizadas en las

casas.

EVALUACIÓN PARA LOS PADRES

PROYECTO: CUIDEMOS LA ALIMENTACIÓN

AGENTE EDUCATIVO: _____

INDICADORES	NOMBRE DE LOS NIÑ@S																															
CUIDEMOS LA ALIMENTACION	Pedro				Juan				David				Hernán				Gabriel				José				Carlos							
Asistencia.																																
Testimonio sobre lo realizado por los padres en la casa.																																
Participación.																																
Ideas aportadas.																																
Trabajo realizado sobre el tema para llevar al aula.																																
Espontaneidad para contar los juegos que hacen los niñ@s.																																
Variedad de juegos que realiza.																																
Capacidad de interacción con el niñ@ y el agente educativo.																																
Testimonio sobre la cantidad de tiempo que le dedica al niñ@.																																
Interés demostrado para la aplicación de la actividad especial.																																
Cantidad de juguetes elaborados con base en los temas anteriores.																																

