

Título: alimentación saludable, consumo y reciclaje

FUNDAMENTACIÓN

La alimentación es un proceso social y cultural que tiene relación directa con el estado de salud de las personas. Los hábitos alimenticios se adquieren en la niñez y se consolidan en la adolescencia. Por ello educar hacia la alimentación saludable implica ofrecer conocimientos, actitudes y habilidades para que ante variedad de opciones puedan tomarse decisiones responsables.

La adolescencia es un período de crecimiento, maduración y desarrollo sexual acelerados, lo que provoca un aumento de las necesidades nutricionales.

En esta etapa la alimentación comienza a estar regida

Por gustos propios y al margen de la tutela familiar es frecuente que los adolescentes omitan comidas, sobre todo el desayuno y almuerzo; que consuman comidas rápidas de elevado valor energético y bajo contenido en vitaminas y minerales, alimentos fritos, gaseosas y dulces.

Esta situación da origen a cuadros como obesidad, hiperglicemia, malnutrición, anemia, déficit de vitaminas y minerales.

Además, la mala nutrición se relaciona íntimamente con el consumo muchas veces excesivo de productos los cuales genera grandes cantidades de residuos, los cuales perjudican el medio ambiente.

Debemos considerar entonces que la adolescencia es un momento clave para la incorporación de los buenos hábitos alimentarios y sobre el consumo, además de hábitos de reciclaje.

Es el mismo ámbito educativo el lugar que se constituye como un asunto de oportunidad para trabajar en la aplicación práctica de los conocimientos académicos dados.

La relación con sus pares hace que lo proyectado por los adolescentes tenga un valor de ley, por eso dentro del ámbito escolar es oportuno el desarrollo de programas de educación nutricional y ambiental que permitan promover hábitos alimentarios y ambientales adecuados y estilos de vida saludables.

Consideramos que el poder informar y abrir la posibilidad de reflexión y debate de los adolescentes y sus familias al tema de los hábitos de la alimentación en relación con la

salud, enfermedad y contaminación ambiental, constituye un intento de compensar o moderar la influencia de las modas, la publicidad, el consumo que imperan en nuestra sociedad.

CONTENIDOS CURRICULARES A DESARROLLAR

1) Del área de Biología

- Ecosistema-Redes Tróficas

2) Del área de Laboratorio de Ciencias Naturales

- Alimentación y Nutrición
- Composición nutricional de los alimentos
- Dieta (requerimientos nutricionales) y consumo
- Alimentación saludable
- Materiales orgánicos e inorgánicos para el reciclaje
- Como, que y donde reciclar

OBJETIVOS

- Conocer las necesidades y requerimientos nutricionales en las etapas de mayor crecimiento identificando los distintos grupos de alimentos y los nutrientes que nos aportan
- Determinar cómo influyen los patrones culturales estéticos, propiciados por la cultura del consumo y de la imagen, sobre los hábitos alimentarios.
- Promover el consumo responsable de alimentos en la escuela para prevenir enfermedades derivadas de la mala nutrición y evitar generar residuos innecesarios.
- Difundir, promover y apoyar la participación de la comunidad escolar y padres para reciclar, separando lo orgánico de lo inorgánico. utilizando el contenedor naranja que se encuentra en el establecimiento.

TIPO DE PROYECTO: departamental, involucra dos áreas las cuales abarca Biología y Laboratorio de ciencias naturales, luego se volcará en una jornada institucional a todo el establecimiento.

DESTINATARIOS: primeramente, los primeros años de ambos turnos dentro del aula y luego se volcará este proyecto a toda la institución mediante una jornada institucional.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

- Capacitación del alumnado en nutrición, requerimientos, consumo, y métodos de reciclaje, diarios con utilización de material didáctico. (en el aula)
- Elaboración de encuesta nutricional y materiales que se consume diariamente, inicial para detectar información sobre los hábitos alimentarios de la comunidad escolar y la cantidad de residuos que generamos. (en el aula)
- Difusión de la campaña educativa con elaboración de afiches y folletos informativos (en toda la institución)
- Construcción de cestos para residuos orgánicos y no orgánicos para cada aula (en el aula)
- Elaboración de juegos didáctico como ¿quién soy?, preguntados, ocho escalones donde se premie al ganador. (en el aula)
- Desarrollo de jornada institucional, donde se volcará todo lo trabajado en el aula y en la institución, para el alumnado y agentes del establecimiento. (Los últimos días del ciclo lectivo)

EVALUACIÓN

La evaluación será continua, global y progresiva. Tendrá tres momentos:

la evaluación de diseño

la evaluación del proceso, para recoger información del funcionamiento del proyecto y, por último,

una evaluación de los resultados o sumativa, al final del proyecto, que permitirá saber si se han conseguido los objetivos propuestos.

MATERIALES NECESARIOS

- Pizarra y fibron
- Afiches, cartulinas, fibrones
- Recortes de revista.
- Imágenes de pirámides nutricionales.
- Videos que muestran el exceso del consumo
- Potes de helados para la fabricación de tachos para los residuos.
- Paquetes de alimentos.

