



**PROYECTO DE VIDA SALUDABLE  
JARDÍN INFANTIL MAR Y CIELO**

**2013**

## ÍNDICE

Introducción:.....	Pág.3
Fundamentación:.....	Pág.4
Objetivos Generales:.....	Pág.5
Objetivos Específicos propuestos para el trabajo con los niños:.....	Pág.5
Objetivos Específicos propuestos para el trabajo con los padres:.....	Pág.5
Objetivos Específicos propuestos para el trabajo con el equipo docente:....	Pág.5
Encargados del programa:.....	Pág.5
Programa Alimentación:.....	Pág.6
Actividades Complementarias:.....	Pág.6
Impacto Esperado:.....	Pág.7

## INTRODUCCION

La nutrición durante las primeras etapas del desarrollo es de gran importancia para el individuo, pero también para su propia familia y para el futuro de la comunidad.

Se cree que desde el ámbito educativo es necesario incidir en la creación de hábitos alimenticios adecuados, ya que los mismos están pautados culturalmente y dependen en gran medida de la valoración que tenga la comunidad de lo que es saludable, dado que las influencias publicitarias son muchas veces engañosas en cuanto a lo que deben consumir los niños.

A su vez el tema "alimentación" se encuentra íntimamente vinculado con otros temas de salud como salud bucal, conocimiento y valoración del cuerpo, higiene, cuidado del ambiente, etc.

El jardín infantil posee recursos y fortalezas que pueden ser potenciados para enfrentar este problema.

En términos generales, la nutrición saludable debe formar parte integral de la vida diaria de las personas y especialmente de los niños, contribuyendo a su bienestar fisiológico, mental y social.

El bienestar nutricional se logra consumiendo alimentos que son parte de una dieta equilibrada que contiene la cantidad adecuada de nutrientes según los requerimientos de nuestro organismo, junto con la realización de ejercicio físico mínimo dos o tres veces a la semana.

Está científicamente comprobado que una alimentación saludable es indispensable para el buen desempeño escolar puesto que la nutrición afecta el desarrollo intelectual y la capacidad de aprendizaje de los menores.

## FUNDAMENTACION

Nuestra propuesta es ofrecer oportunidades efectivas, eficaces e igualitarias, para promover una salud y alimentación saludables, ya que se ofrecen a los niños en esta etapa crítica de desarrollo, precisamente cuando se consolidan los estilos de vida y los hábitos alimenticios. Adicionalmente, como jardín tenemos la posibilidad de poder llegar fácilmente al personal escolar, a los profesores, a los padres y a los demás integrantes de la comunidad.

A través de algunas actividades y estrategias, podremos colaborar en la prevención o reducción de los problemas de salud y las consecuencias de la desnutrición o mala alimentación. Entre los beneficiados por estos programas están aquellos niños que logran cambiar sus hábitos de alimentación, llegando a la edad adulta con estilos de vida saludables, que ayudaran a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, tener una mayor capacidad intelectual, ser más eficientes en su trabajo y a traspasar estas características a su descendencia.

El proyecto Nutricional diseñado para el jardín infantil se enmarca dentro de las políticas del Ministerio de Salud para niños y niñas de acuerdo al grupo etáreo al que pertenecen y además se relacionan con los Programas Pedagógicos y las Bases Curriculares de la Educación Parvularia.

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. Alrededor de la comida se cumplen funciones humanas esenciales como la interacción social y el vínculo emocional con otras personas significativas. 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.

La reforma curricular, a través de las Bases Curriculares de la Educación Parvularia y los Programas Pedagógicos de Transición, promueven el desarrollo integral del niño y la niña, planteando en el ámbito de Formación Personal y Social, aprendizajes esperados referidos a la capacidad de incorporar gradualmente algunas prácticas saludables y normas básicas de autocuidado y bienestar, relativas a los ámbitos de alimentación e higiene personal.

### **OBJETIVOS GENERALES:**

- ❖ Promover conductas alimentarias saludables en los niños y niñas y sus familias y la práctica de actividad física.
- ❖ Fomentar en las familias el desarrollo de hábitos alimentarios saludables.
- ❖ Crear un entorno escolar que promueva la vida saludable.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS PROPUESTOS PARA EL TRABAJO CON LOS NIÑOS:**

- ❖ 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.
- ❖ Generar actitudes positivas hacia la vida saludable.
- ❖ Promover estilos de vida saludables que sean la base de sus hábitos en el futuro a través del trabajo en conjunto con el personal educador del jardín infantil.
- ❖ Utilizar una alimentación natural como base de la planificación de la colación semanal.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS PROPUESTOS PARA EL TRABAJO CON LOS PADRES:**

- ❖ Sensibilizar sobre la importancia de una alimentación saludable.
- ❖ Comprender las características generales de llevar una vida saludable.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS PROPUESTOS PARA EL TRABAJO CON EL EQUIPO DOCENTE:**

- ❖ Desarrollar estrategias de enseñanza-aprendizaje efectivas que permitan contribuir al desarrollo de hábitos alimentarios saludables en los niños.

### **ENCARGADOS DEL PROGRAMA**

- ❖ Educadoras de párvulos de cada nivel (Medio Menor a Transición II)

## **PROGRAMA ALIMENTACIÓN DEL JARDÍN INFANTIL:**

Las experiencias y situaciones que se proponen a continuación son provisorias y flexibles, ya que se irán reformulando a medida que avanza el proyecto.

La planificación de las colaciones está propuesta a principio de año distribuida de la siguiente manera:

- ❖ Lunes: Fruta y jugo
- ❖ Martes: Lácteos y jugo
- ❖ Miércoles: Sándwich y jugo o leche
- ❖ Jueves: Fruta y jugo
- ❖ Viernes: Lácteos y jugo

Además se realiza actividad física dos veces a la semana en cada nivel, la cual se encuentra planificada dentro de la jornada de trabajo.

## **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**

Junto con la programación de las colaciones el proyecto incluye actividades y estrategias complementarias que deberán ser realizadas dentro del año escolar. En nuestro PEI (mes de noviembre), se considera trabajar el tema de vida saludable, en donde se aplicarán gran parte de las estrategias que se mencionan a continuación:

1. Charlas y/o talleres para padres, apoderados y personal del jardín.
2. Envío de encuesta a los padres y apoderados para recolectar la información del tipo de alimentación en el hogar.
3. Envío de información nutricional a las familias.
4. Solicitar a los padres envío una receta sana para la elaboración de un recetario saludable del jardín.
5. Solicitar colaboración a los padres para realizar taller de cocina sana y de ejercicios.
6. Elaborar junto a los niños y niñas recetas que incorporen vegetales en forma creativa.
7. Envío de recetas sanas al hogar.
8. Visita de personal de la dentística naval para realizar actividad educativa con los menores.
9. Solicitar a estudiantes de la universidad (profesores de E. Física, enfermeras, etc.), para realizar alguna actividad con los padres y menores.
10. Visita a un vivero.
11. Visitas a fábricas y comercios del barrio: panaderías, supermercados, etc.

12. Adquisición de láminas y libros relacionados al tema para los niños.
13. Conversar acerca de los alimentos preferidos de cada niño y niña.
14. Dibujar su comida favorita, incorporando frutas y verduras
15. Conversar sobre los beneficios de los alimentos
16. Conversar acerca de la importancia de las comidas diarias: Desayuno, almuerzo, onces/cena.
17. Jugar a armar la pirámide alimenticia, explicando que significa la pirámide.
18. Clasificar alimentos por su orden en la pirámide alimenticia y por su origen
19. Algunos niños disertaran acerca de: La leche, las verduras, las frutas, el pescado, los huevos.
20. Conversar acerca de la importancia del agua para el organismo humano, observar los estados del agua.
21. Conversar acerca de los problemas que acarrear las caries y la obesidad.
22. Realizar una exposición preparada por los niños de vida saludable.

### **IMPACTO ESPERADO:**

El jardín infantil se constituye no solo en una instancia transmisora de conocimientos básicos en lectoescritura, matemática, ciencias naturales y otras disciplinas, sino también un ámbito donde se adquieren habilidades para la vida, el autocuidado mutuo y la defensa de los derechos.

Diversas experiencias en todo el mundo muestran que la escuela constituye un lugar privilegiado para la promoción de hábitos de vida y de alimentación saludable.

Se espera que sean los niños y niñas quienes a partir de distintos disparadores propuestos por los adultos, se transformen en actores del proceso de enseñanza y de aprendizaje, movilizando toda su capacidad creativa y promoviendo grados crecientes de participación e involucramiento en la realidad cotidiana.

Esperamos que este proyecto contribuya a sensibilizar a los niños, niñas y sus familias para que puedan transformarse en agentes de cambio para una vida mejor.

Si lo logramos, no solo habremos enriquecido sus conocimientos y prácticas sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludables, sino que también habremos contribuido a fortalecer el ejercicio democrático y la construcción de una sociedad más justa y solidaria.