

PROYECTO COMUNITARIO TRANSFORMADOR

“Aprendemos a comer saludable, para estar sanos”

Datos de la escuela: Jardín de Niños XOCEN CCT. 31DJN2003K

Sostenimiento: Federal.

Localidad: Kanasín, Yucatán, San Antonio Kaua III

Características del contexto comunitario: Conocido como zona de traslape o frontera, comunidad de escasos recursos (NIVEL ECONOMICO BAJO), familias provenientes de otros estados de la república o del interior del estado. Oficios en la comunidad: Trabajadores, amas de casa, obreros, diligencieros, dependientes de tienda, empleados. Los niños se encuentran al cuidado de abuelos o parientes mientras los padres trabajan, madres o padres solteros, niños a cargo de abuelas por abandono de la madre, disputas de pareja por custodia.

Descripción breve del problema seleccionado: La población infantil presenta malos hábitos alimenticios que repercuten en su salud como bajo peso, caries, enfermedades estomacales, obesidad. La falta de una vida saludable se considera una problemática que, junto con otros factores, afecta la salud física y emocional de los alumnos, causando bajo rendimiento escolar y deserción. En mi comunidad se observa esta problemática de manera latente.

Características de los estudiantes: La mayoría del grupo son de complexión delgada, algunos con bajo peso. Dan a conocer sus puntos de vista y conocimientos, comparten sus experiencias, son alegres, disfrutan trabajar de manera individual y en equipo. Mencionan las verduras y frutas como alimentos saludables. Y dan a conocer sus rutinas familiares. Muy pocos son introvertidos, su lenguaje escaso o con dificultades de pronunciación. Edades: 4-5 años

Elementos curriculares (perfil de egreso, ejes articuladores, campos formativos, disciplina (s), contenidos, PDA, metodología

Campos formativos que sustentan el aprendizaje:		
	Contenidos de los campos formativos elegidos que se relacionan con la problemática:	Procesos de Desarrollo del Aprendizaje (PDA)
Lenguaje	Comunicación oral de necesidades, emociones. Gustos, ideas y saberes a través de los diversos	De manera oral, expresa ideas completas sobre necesidades, vivencias, emociones, gustos, preferencias y saberes a distintas personas, combinando los lenguajes.

	lenguajes, desde una perspectiva comunitaria Producciones gráficas dirigidas a diversas destinatarias y diversos destinatarios, para establecer vínculos sociales y acercarse a la cultura escrita	Planifica producciones gráficas, tales como avisos, recomendaciones de libros, recados, letreros, entre otros, de forma individual o en pequeños grupos.
Saberes y pensamiento científico	Los saberes numéricos como herramienta para resolver situaciones del entorno, en diversos contextos socioculturales	Reconoce el valor de monedas y billetes al usarlos en situaciones reales y de juego y estima para qué le alcanza.
De lo humano a lo comunitario	Consumo de alimentos y bebidas que beneficia la salud de acuerdo con los contextos socioculturales.	Obtiene información de diversas fuentes, acerca de los factores que favorecen estilos de vida saludable, destacando el consumo de alimentos nutritivos y de agua simple potable, entre otros.

Ejes articuladores que se trabajan:

Tiempo

Inclusión		Pensamiento crítico	X	Interculturalidad crítica	X	Igualdad de género		Vida saludable	X	Apropiación de las culturas a través de la lectura y la	X	Artes y experiencias estéticas
-----------	--	---------------------	---	---------------------------	---	--------------------	--	----------------	---	---	---	--------------------------------

										escritura			
Recursos: Hojas, colores, tijeras, videos, imágenes, Memorama de frutas, plastilina, rompecabezas, papel bond, cartulinas, recortes, juguetes de frutas y empaques, celular, material reciclado, trípticos,									Instrumento de evaluación: Rúbrica				

Organización de las estrategias y actividades de aprendizaje en:

Fase 1 (momentos 1, 2 y 3)

Fase 2 (momentos 4, 5, 6, 7, 8)

Fase 3 (momentos 9, 10, 11)

Mencionar tiempos

	Desarrollo de actividades	
	FASE 1 PLANEACIÓN	
1 DÍA	Momento 1. Identificación	
	Al llegar al salón les comentaré, tengo un problema hoy no me dio tiempo de desayunar, (tendré dos cosas en mi mesa, una comida nutritiva y una chatarra), procuraré que se den cuenta que estoy conflictuada sobre qué debo de comer Invitarlos a sacar su desayuno hoy comeremos antes, pondremos en las mesas lo que llevaron y les daré una tabla para que registren cuantos alimentos sanos llevaron y cuanta comida chatarra, alguno es igual al de otro compañero, cuantos fueron diferentes. Cuestionarlos acerca de si saben ¿Qué le pasa a nuestro cuerpo si consumimos comida chatarra? ¿Por qué creen que no se deben consumir? ¿Cómo y de qué manera lo podemos averiguar?	
	Recuperar los saberes previos cuestionar al grupo acerca de qué alimentos son saludables y cuáles no. Escuchar lo que van comentado. Posteriormente preguntarles qué comen en casa, conocen los alimentos que se preparan, quiénes lo cocinan. Solicitarles que en su libreta apunten con dibujos o letras sus respuestas y dárselas a conocer al grupo.	

1 DÍA	Concluir con la siguiente reflexión: ¿qué pasa si no nos alimentamos de manera saludable? ¿lo que comemos nos beneficia o daña nuestra salud? ¿qué podemos hacer? ¿quiénes nos pueden ayudar? ¿en dónde podemos obtener información?
1 DÍA	Momento 2. Recuperación Realizar un friso donde esté plasmada las preguntas anteriores con sus respuestas, a través de dibujos, imágenes o palabras. Esto elaborarlo en equipos, cada equipo dará respuesta a una de las preguntas, para que todas las niñas y niños participen. Ofrecerles diversos materiales para trabajar. El friso se colocará en un lugar visible para todos Momento 3. Planificación Con ayuda de nuestro friso, iremos acordando qué actividades se realizarán primero: identificar cuáles son los alimentos saludables y cuáles son chatarra. Conocer el plato del buen comer. Con ayuda de los padres de familia elaborar uno, para que cada familia pueda llevar su imagen y pegarlo en su casa. Con ayuda del sector salud, llevar a cabo pláticas para niños y padres de familia sobre las consecuencias de consumir alimentos chatarra y alimentos saludables. Organizar con las mamás roles de "cocineras nutritivas" para que a la semana estén destinadas dos o tres mamás para vender alimentos sanos y nutritivos, en caso de no poder realizarse, otra opción sería que un grupo de mamás realice un taller para la comunidad de cómo y con qué se puede preparar desayunos nutritivos y llamativos a la vista de los pequeños. De igual manera a través de cuentos, libros, videos, canciones y juegos se les aportará información sobre el tema de la alimentación.
1 DÍA	FASE 2. ACCIÓN Momento 4. Acercamiento.

	ALIMENTOS BUENOS Y MALOS. -Explicar la importancia de la alimentación saludable para crecer sanos y fuertes, ver el video beneficios y consecuencias de comer saludable Al terminar se les hacen cuestionamientos que les permita observar si fue correcta la clasificación que hicieron.	
1 DÍA	CORONAS DE LA ALIMENTACIÓN -Llevar coronas de la alimentación para que coloreen. Preguntarles ¿Todos en el salón traen alimentos saludables? ¿Qué podemos hacer para que las mamás sepan que debemos consumir alimentos saludables ¿Cómo lograr que todos traigan alimentos más saludables? Escuchar sus ideas y anexar algunas de sus propuestas	
1 DÍA	El día de hoy hablaremos del plato del bien comer, observaremos la lámina identificando cuales son los alimentos que se encuentran ahí y como están clasificados. Trabajaremos los grupos de lácteos, granos, vegetales, frutas, carnes y pescados. -Previamente se les pedirá a las mamás que utilizando material reciclado elaboren alimentos del plato del bien comer. -Los niños en el salón pintarán un plato y el material elaborado por las madres de familia, deberán armar su plato del bien comer. ASISTENCIA DEL PERSONAL DEL SECTOR SALUD -Se llevará a cabo la plática. Los padres de familia podrán externar sus dudas, al igual que los alumnos. Tomar acuerdos, para después llevarlos a cabo. Invitarlos a realizar pancartas de la información que rescataron, previamente se les informará que deben tomar nota de lo aprendido. Ofrecerles cartulinas, plumones, pinturas, imágenes, etc. Para trabajar en equipos con sus hijos. Momento 5. Comprensión y producción LONCHERA SALUDABLE	

1 DÍA	-Preguntarles si recuerdan lo que tenían en sus loncheras la vez pasada, y cuestionarlos para que digan si llevan a la escuela comida saludable o no. -Como podemos hacer para que sus loncheras siempre haya desayuno saludable, creen que es importante, por qué, iremos registrando en la pizarra. ¿Hacerles cuestionamientos? -Invitar a un grupo de mamás que, con base a la información que ya tienen serán guía para el equipo que les será asignado y tendrán que preparar un lunch saludable. Previamente con las mamás me organizaré para adquirir los alimentos necesarios y utensilios para prepararlos. La educadora mostrará diversos alimentos, entre ellos, algunas chatarras y se les preguntará a los niños qué desayuno se puede preparar con lo que miran. Inducirlos a los desayunos ya planeados. Posteriormente con la guía de las mamás prepararlo.
1 DÍA	Con ayuda del maestro de educación física y de ser posible un doctor de la comunidad, realizar un taller del cuidado de tu salud. Para que los padres de familia obtengan información sobre las enfermedades que se originan al tener malos hábitos alimenticios. Y además de aprender a comer saludable que otras acciones debemos incluir a nuestra vida para preservar la salud. Activación física, ir periódicamente al médico, estar al día con las vacunas, revisión de dientes, etc.
1 DÍA	Otra opción sería invitar al Programa TOBY (Tu Obesidad Baja Yucatán), a cargo del Profesor Miguel Rendón y su equipo de trabajo. Este programa imparte matrogimnasia, medición peso y talla, plato del bien comer, alimentos saludables. Y se trabaja con los alumnos y padres de familia.
Momento 6. Reconocimiento CIRCUITO	

1 DÍA	-Para continuar reforzando este aspecto se realizará un circuito de actividades en las que en cada mesa habrá actividades relacionadas con la alimentación. MESA 1. Memorama de frutas MESA 2. Hacemos comida saludable con plastilina MESA 3. Actividad gráfica para colorear MESA 4. Rompecabezas
2 DÍAS	MERCADO -Previamente se le pedirá a los padres de familia que elaboren 5 alimentos (frutas, verduras, carne, etc.) -Se jugará con los niños al mercado, con la finalidad de trabajar el conteo y la clasificación. -Primero organizaremos el mercado, en el que deberán clasificar los alimentos en frutas, verduras, y otros productos. Después podrán jugar a comprar en el mercado, para lo cual se pedirá apoyo de algunas mamás para que sean vendedoras. -Cada niño y niña tendrá un sabucán y 10 pesos en monedas de \$1 y con eso poder comprar.
2 DÍAS	Momento 7. Concreción NOTICIA DE ALIMENTACIÓN -Previamente investigarán una noticia que hable sobre el cuidado de la salud a través de la alimentación saludable. Cada niño y niña podrá exponer su noticia apoyándose de imágenes- -Posteriormente se elegirá a 3 alumnos para grabar un noticiero acerca de la importancia de una buena alimentación para cuidar la salud. -Pedir autorización para difundir el video. PLATOS CREATIVOS -Se pedirá apoyo a los padres de familia para elaborar platos creativos con alimentos saludables. Se hará una exposición de los trabajos y se invitará al diálogo para comentar la importancia de

1 DÍA	comer saludable y que además puede ser divertido. Tomar fotos o grabar la exposición Momento 8. Integración COMIDA SALUDABLE Y COMIDA CHATARRA -A modo de evaluación de lo antes aprendido se entregará a cada alumno una hoja con división y otra hoja con diferentes alimentos. Ellos deberán colorearlos, recortarlos y pegarlos donde corresponde
2 DÍAS	ELABORAR CARTELES -En el salón elaboraremos carteles informativos para colocar a la entrada de la escuela y de ser posible la educadora llevará trípticos para que los alumnos repartan a los demás padres de familia. SOMOS ALIMENTOS SALUDABLES -Para terminar, se pedirá que cada alumno vaya caracterizado de alguna fruta, podrán utilizar cartón u otros materiales. -Juntos jugaremos a clasificarnos (los que vinieron de manzanas, de uvas, etc.) y también bailar la canción de frutas de Lili Pampin o de Pinkfong Momento 9. Difusión Los carteles, trípticos, videos, llevarlo de manera organizada a la primaria que se encuentra atrás de nuestro jardín. Previamente se informará a la directora de dicho plantel para compartir la información con los alumnos de la primaria, en conjunto con los maestros de educación física programar un circuito de juegos y después ofrecerles un refrigerio saludable con ayuda de los padres de familia. Momento 10. Consideraciones

1 DÍA	Hacer una dinámica con el grupo. A través del juego de la telaraña (con un estambre) ir pasando el hilo hasta formar una telaraña, y con las preguntas que yo haga, al dar la respuesta correcta por los alumnos, se podrá ir desenredando el estambre hasta recoger todo el hilo. Preguntarles si han notado cambios en lo que ahora prepara mamá, los alimentos que ahora eligen son los mismos que antes o son otros. Ahora que actividad física realizas. Momento 11. Avances Tener nuestro llavero del plato del buen comer, para que siempre recordemos los alimentos nutritivos y en que cantidades se debe consumir. Realizar alguna actividad física durante el día.
----------	--

Instrumentos de evaluación (descripción y, si posee ejemplos concretos, anexarlos al final de este formato)

PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE: Obtiene información de diversas fuentes, acerca de los factores que favorecen estilos de vida saludable, destacando el consumo de alimentos nutritivos y de agua simple potable, entre otros.				
Aspecto a Evaluar	SATISFACTORIO	ESPERADO	EN DESARROLLO	INSUFICIENTE
Conoce e identifica los alimentos que hay en el plato del buen comer				
Reconoce la importancia de una alimentación saludable				
Realiza hábitos saludables que tienen que ver con la alimentación				
Se interesa por consumir alimentos saludables y cuidar su salud.				

