



Talleres sobre Problemáticas de Consumo 2020

Nivel Inicial

Alimentación, juego y cocina

A partir de este eje, les proponemos un proyecto para trabajar sobre la apropiación de saberes, valores y actitudes para una vida saludable y fomentar la reflexión sobre la importancia de una alimentación saludable y su incidencia en el crecimiento.

Cada vez más marcadamente aumentan las compras de alimentos industrializados y empaquetados que obtenemos en grandes supermercados, disminuyendo las compras de verduras y frutas frescas, privilegiándose en las elecciones alimentos ya elaborados por sobre los que requieren una preparación casera. Por esto resulta indispensable trabajar junto a las familias la necesidad de su mediación en las elecciones y demandas de alimentos de sus hijos y sobre la importancia de ofrecerles la mayor diversidad de alimentos posibles.

A veces la información que brindan las publicidades y las etiquetas de los envases en relación a la alimentación no es veraz, generan una falsa ilusión con sus colores atractivos, exageran sus cualidades y señalan aspectos que no son propios del alimento como por ejemplo la diversión que genera comerlos. Esto genera confusión en las familias a la hora de comprar en el supermercado, es importante que el jardín pueda problematizar las propuestas de consumo infantil que instala el mercado y promover el acceso a información nutricional confiable a través del trabajo en red con los organismos estatales correspondientes como los hospitales generales y/o centros de atención primaria de la salud.

Por otro lado, la comida tiene una función simbólica, todos sus usos están legitimados por normas y valores culturales que determinan que una comida se consume en cierta ocasión.

De esta manera la comida constituye el signo de una actividad, de un momento de ocio, de fiesta. Cada evento social tiene su expresión alimentaria: el mate se utiliza para el encuentro con amigos, la sidra y la torta marcan la celebración de una fiesta, el asado y el vino señalan momentos de descanso, de recreación.

Resulta interesante poder promover desde el jardín la asociación de momentos especiales con comidas que resulten saludables, por los alimentos que la componen pero además por el proceso que les dio origen: las cocinamos entre compañeros/as, una madre/un padre nos contó cuál es la comida típica en su país de origen y la preparó para nosotros. Es importante también instalar en la salita que el momento de la comida sea un momento agradable, de encuentro con otros, de disfrute, en un clima que excluya gritos y discusiones.

Proyecto: El Laboratorio vegetal

Continuando con la idea de promover en la casa prácticas que impliquen la reflexión sobre la alimentación y los modos de producción de los alimentos, la mediación indispensable de los adultos en las elecciones sobre las comidas y el cuidado de los cuerpos, proponemos experimentar y jugar con diversos alimentos en casa. De esta manera invitamos a desarrollar el *Laboratorio Vegetal*, donde se tome contacto con alimentos a veces “antipáticos”, como las frutas y las verduras, explorando sus colores, texturas, tamaños, olores, sabores. También a incorporar en la cotidianeidad de la alimentación de la casa las frutas secas y semillas como alternativa ocasional a las golosinas y el agua como opción a las bebidas azucaradas.



Talleres sobre Problemáticas de Consumo 2020

Objetivos:

- Motivar la incorporación de frutas y verduras en la alimentación cotidiana.
- Experimentar el proceso de producción y crecimiento de los vegetales.
- Conocer las propiedades nutricionales de las frutas y verduras.
- Motivar el consumo de frutas y verduras en casa.
- Conocer y probar preparaciones con frutas y verduras, frutas secas y semillas.

Propuestas para trabajar en casa:

- Juegos de adivinanzas con alimentos (Por ejemplo: probar distintos alimentos con los ojos tapados, conocer los colores a través de los sabores: comer frutas y verduras del color que aprendo).
- Preparar junto a los/las niños/niñas diversas recetas con frutas y verduras.
- Registrar información nutricional con respecto a los alimentos a partir de preguntas problematizadoras.
- Visitar la cocina de casa.
- Visitar la verdulería del barrio.