

Relatos de experiencias

En este espacio, queremos compartir hermosas experiencias de transformación, llevadas a cabo por docentes y directivos de jardines maternos y jardines de nivel inicial, para hacer de los entornos escolares, "Entornos Escolares Saludables". Estas experiencias se realizaron en el marco del curso de capacitación "*Prevención de la obesidad en los mil días críticos de la vida: embarazo y primera infancia*".

Dicha capacitación se ofrece a docentes y directivos de la provincia de Mendoza, partir de una articulación entre el Ministerio de Salud y Deportes a través del Programa Provincial de Obesidad, y el Ministerio de Educación, Cultura, DGE e Infancias a través de la Dirección de Nivel Inicial.

Las experiencias abarcan los siguientes ejes:

***Alimentación** (actividades para promover las meriendas saludables, el consumo de frutas de estación, y preparaciones caseras saludables)

***Bienestar emocional** (actividades para favorecer la comensalidad, promover emociones positivas ligadas a la alimentación, el momento de la comida como espacio de sociabilización así como la canalización efectiva de las emociones para evitar la descarga emocional a través de la hiperingesta)

***Vida activa** (actividades para estimular el juego activo, el transporte activo, espacios de psicomotricidad y el recreo activo)

***Hidratación** (actividades para incorporar el consumo diario de agua segura o consumo de aguas frutadas naturales)

A partir de estas experiencias (en formato de power point) queremos mostrarte que transformar el ambiente escolar en un espacio protegido y promotor de conductas saludables ¡es posible! Ya que la primera infancia es un periodo crítico para la formación de hábitos, estas experiencias dejarán marcas imborrables en niños y niñas hacia una cultura de consumo más saludable.


*La óptima nutrición desde la concepción hasta los **dos años**, es clave para la salud a lo largo de la vida.*



PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

EN LOS 1000 DÍAS CRÍTICOS

Embarazo y Primera Infancia



El Programa Provincial de Obesidad a través de su comité ejecutivo y consejo asesor intersectorial, junto con la DGE, proponen actuar en el ámbito de Seos, Cdiyf y Nivel Inicial generando un espacio de capacitación a docentes, promoviendo acciones hacia una alimentación saludable y prevención de la obesidad infantil.

Grupo N° 1

Objetivo



Incentivar la autonomía y la autorregulación a la hora de la comida

Propósitos de las actividades

- Acercar a l@s niñ@s al contacto con los alimentos de manera directa.
- Crear espacios apropiados para propiciar la autonomía de l@s niñ@s.
- Estimular el deseo de los alimentos desde lo estético.
- Acercar los utensilios adecuados para el momento de la comida, confiando en sus capacidades.
- Acercar diferentes estados del mismo para su exploración (de manera segura).
- Hacer partícipe de la elaboración de las comidas

Antonella Sette

Jardín Maternal N°074 “Custodia Zuloaga” Barrio San Martín



Receta de un licuado de banana

Las abuelas nos
enseñan y acompañan
a realizarla.

Probamos y
merendamos licuados

Se entrega licuados
para compartir en el
hogar con la familias.



JIN 0-182



Giuliana Mossino

Jardín Nucleado 0-182

Grupo N° 2

Objetivo



Incrementar el consumo de meriendas saludables desde el hogar

Propósitos de las actividades

- Trabajar con las familias a través de una guía semanal de meriendas saludables.
- Fomentar el consumo de agua potable.
- Incentivar a los niños con prácticas de hábitos de higiene y cuidado personal
- Diagnóstico: 25 % de los niños trae merienda saludable a la escuela
- Porción de niños/as que traen merienda saludable: 40%
- Porción de niños/as que A VECES traen merienda saludable: 25%.
- Porción de niños/as que no lograron traer merienda saludable de su hogar:35%.

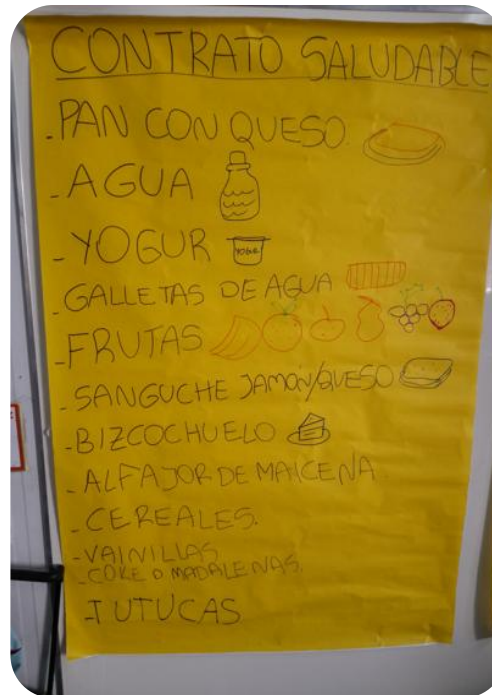
Roxana López

Jardín N° 0-006 Rosario Vera Peñaloza



Reconocimiento y modelado de frutas y verduras

Preparación de brochettes de frutas con ayuda de un adulto mayor.



Elaboración de un acta compromiso saludable con posibles meriendas.





Visita y charla nutricional.



Práctica de hábitos de higiene en la sala



Realización de actividades motrices junto a un adulto.



Grupo N° 3 Objetivo

Incrementar el
consumo de frutas
en los niñ@s.



Alimentos saludables y no tanto



Carla Agustina Venturini

Jardín maternal Huilen Corralitos

Nos visitan las frutas



Brochet de frutas





Amelia Paola Rodríguez

Jardín de infantes exclusivo “26 de septiembre”,
JUNCAL 1367, villa hipódromo Godoy cruz



Realizamos gelatina con frutas



Nadia Pamela Gómez

Jardín N 6, "Gotitas de Miel". J 137. SEOS
municipio de Godoy Cruz, distrito de las tortugas.
Barrio La Gloria



María Laura Gutiérrez

Jardín 0005- aula satélite dentro del penal

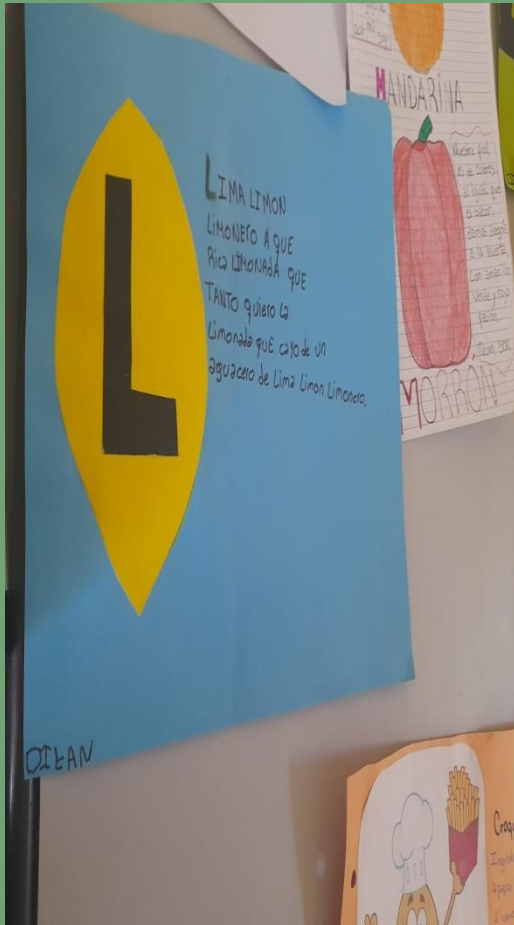


Romina Castillo

SEOS JP 223 La casita del limón
General Gutiérrez -Maipú



Alfabeto de frutas y verduras



Pinchos de frutas



María del Carmen Granados

Jardín Trivilyn

(salita de 2 y 3)

Semáforo de la alimentación



Meriendas saludables



Compost





Policías de los alimentos



Ana Vitale Mosso

Escuela Maestra Élica Rubio de Berdasco. Maipú



Evelyn Leylen Abarca
y
Mariana Mannone

Escuela 1-601 Doctor Diego Paroissien



Pinchos de
fruta



Galletas de avena,
banana y cacao

Valeria Vitale

JIE 0-064 Don Atilio Baldini, Ugarteche, Luján



Elaboración de licuados



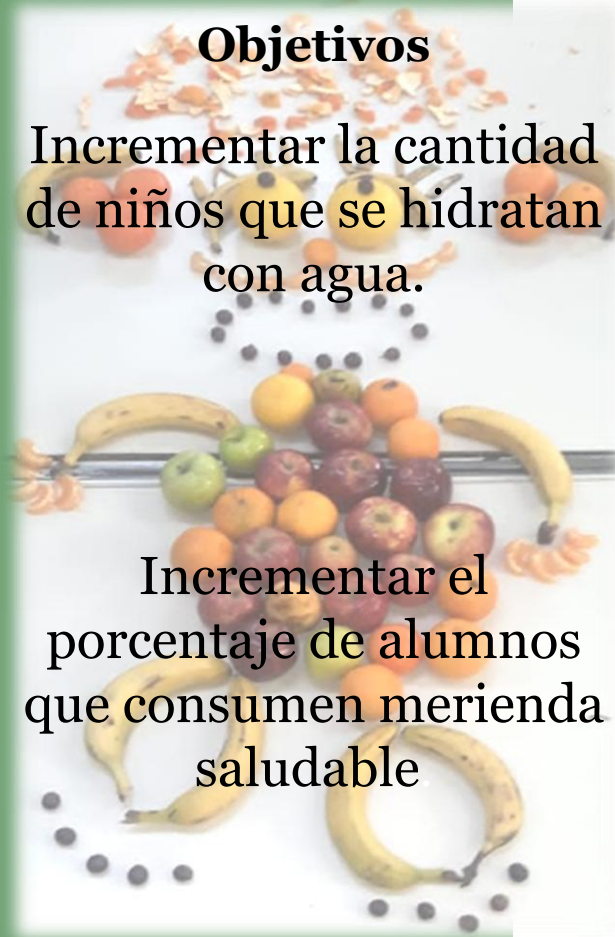
Actividad física y bicicleteada





Grupo N° 4

Objetivos



Incrementar la cantidad de niños que se hidratan con agua.

Incrementar el porcentaje de alumnos que consumen merienda saludable

Propósitos de las actividades

- Valorizar el consumo de agua para una hidratación saludable.
- Brindar diferentes formas de hidratarse saludables.
- Aprender sobre la importancia del agua en nuestra salud y las funciones de la misma en nuestro cuerpo.
- Promover el consumo de agua en el hogar
- Adquirir conciencia de la importancia de la alimentación saludable.
- Diferenciar comidas saludables y no saludables.
- Vivenciar una receta saludable con las familias
- Disfrutar jugando con los alimentos saludables.



Importancia de la alimentación saludable

Huerta escolar



Compra en verdulería



Elaboración de jugos y aguas saborizadas naturales

Daniela Rico

Jardín 0-131 “Sara Inés Barrera de Pellicer”, Barrio Canciller. Maipú

Fomentar la actividad física familiar



Diferenciar grupos y nutrientes de los alimentos.



Elección de comidas saludables.
Actividades con Robotita



Silvina Ianardi

JIE 0-020 "Algarrobo" La Favorita, Capital



Reconocer alimentos saludables y no saludables



Elaboración de ensalada de frutas



Maratón familiar con premios saludables



Bingo frutal, premio al cartón lleno (fruta)



QUE LA
FELICIDAD
SEA HOY
TU MEJOR
HÁBITO



FELICIDADES ALUMNAS

POR SUS PROYECTOS REALIZADOS

Grupo 2

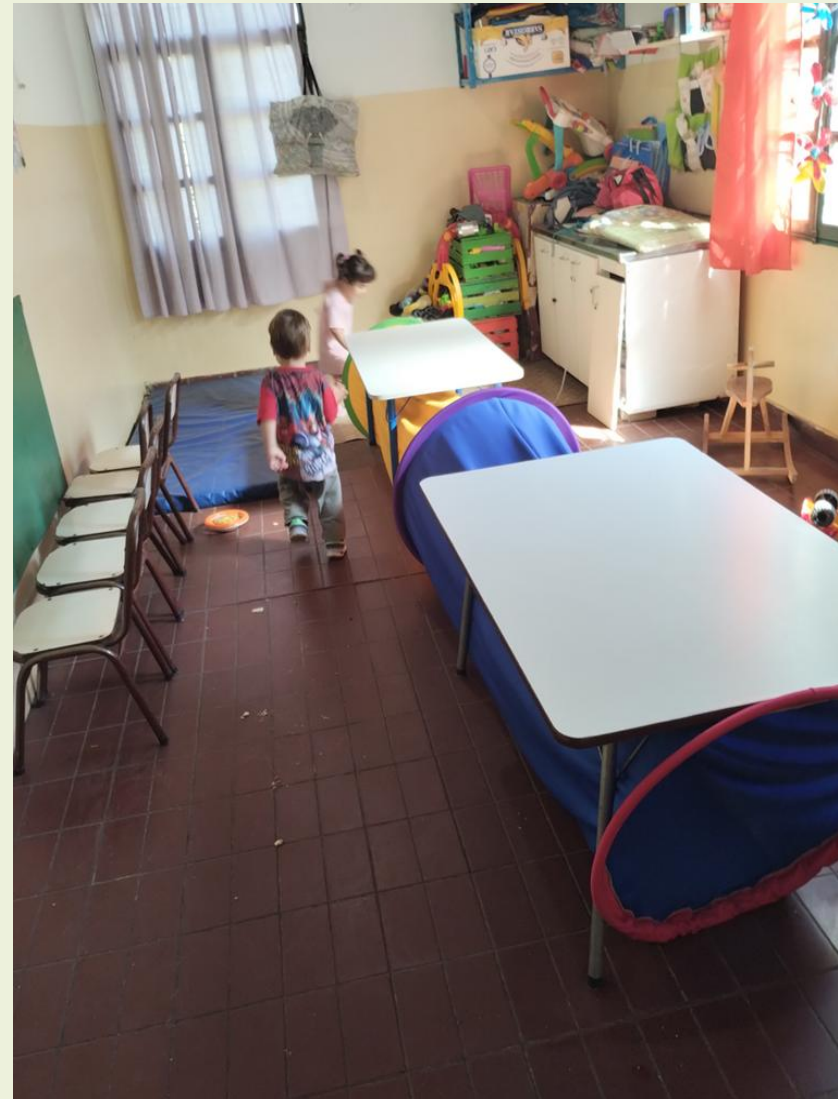
TUTORA:

MARIANA VILLANUEVA

LIC. EN NUTRICION

Magali Pino

Incrementar la vida activa



Rosa Arce

Fomentar
meriendas
saludables



Marisabel Guallama

Aumentar el consumo
de alimentos
saludables



Jennifer Navarra



Acrecentar
las meriendas
caseras y
saludables



Malena
Mazzarella
Fomentar
hidratacion
con agua
segura





Antonella Muñoz

Integrar a las
familias
en la
merienda
saludable





Curso de Prevención de la obesidad en los 1000 días críticos: embarazo y primera infancia

Registro de las Actividades de las docentes
2º COHORTE GRUPO N°1- Prof.-Lic. Mariela carrizo



Abacá Sanjur jardín maternal SEOS Lila Pellu .Guaymallén



LICUADO DE BANANA

Abacá Sanjur jardín maternal SEOS Lila Pellu .Guaymallén



Hidratación con agua segura

GONZALEZ CINTHIA JANET

Karina Innamorati.



INNAMORATI KARINA LAURA Esc N° 1 – 714 “Ciudad de Brasilia” –Godoy Cruz



Budín de banana



Heladitos de banana

PAPINISILVINA LORENA escuela 1-671 "Dr. Oscar Ignacio Agüero"- Lujan



DE AVENA.

1. PISAMOS LA CON UN
2. AGREGAMOS LOS
3. AGREGAMOS DE DE AVENA
4. FORMAMOS LAS EN UNA BANDEJA.
5. LLEVAMOS AL HORNO POR 10 minutos aprox.



HUERTA ESCOLAR

GALLETAS DE AVENA Y BANANA

CARRIZO MARIANA CARLINA El Jardín Maternal y CAE N° 299 "Sol y Luna-Lavalle"



cosechamos duraznos.

VIÑON ALUHE DANIELA AGOSTINA Jardín Maternal n° 023
"Mi Pequeño Hogar" -Guaymallén



Licuada de banana con leche

VIÑON ALUHE DANIELA AGOSTINA Jardín Maternal n° 023 "Mi Pequeño Hogar" -Guaymallén



Merienda saludable en familia

FUNEZ MARIELA VERÓNICA JM y CAE 230 Fuerza Nueva



galletas de avena

FUNEZ MARIELA VERÓNICA JM y CAE 230 Fuerza Nueva



Huerta escolar

ZANATTA JAZMÍN Jardín Maternal y CAE Caricias al alma" -
Lavalle



ZANATTA JAZMÍN Jardín Maternal y CAE Caricias al alma” -Lavalle



CURSO PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LOS 1000 DÍAS CRÍTICOS

segunda cohorte 2023

PROGRAMA PROVINCIAL DE OBESIDAD



GRUPO 3



Tutora Lic. Longo Mariana



Registro de Actividades



**EJES
TRABAJADOS**



alimentación saludable

hidratación

vida activa

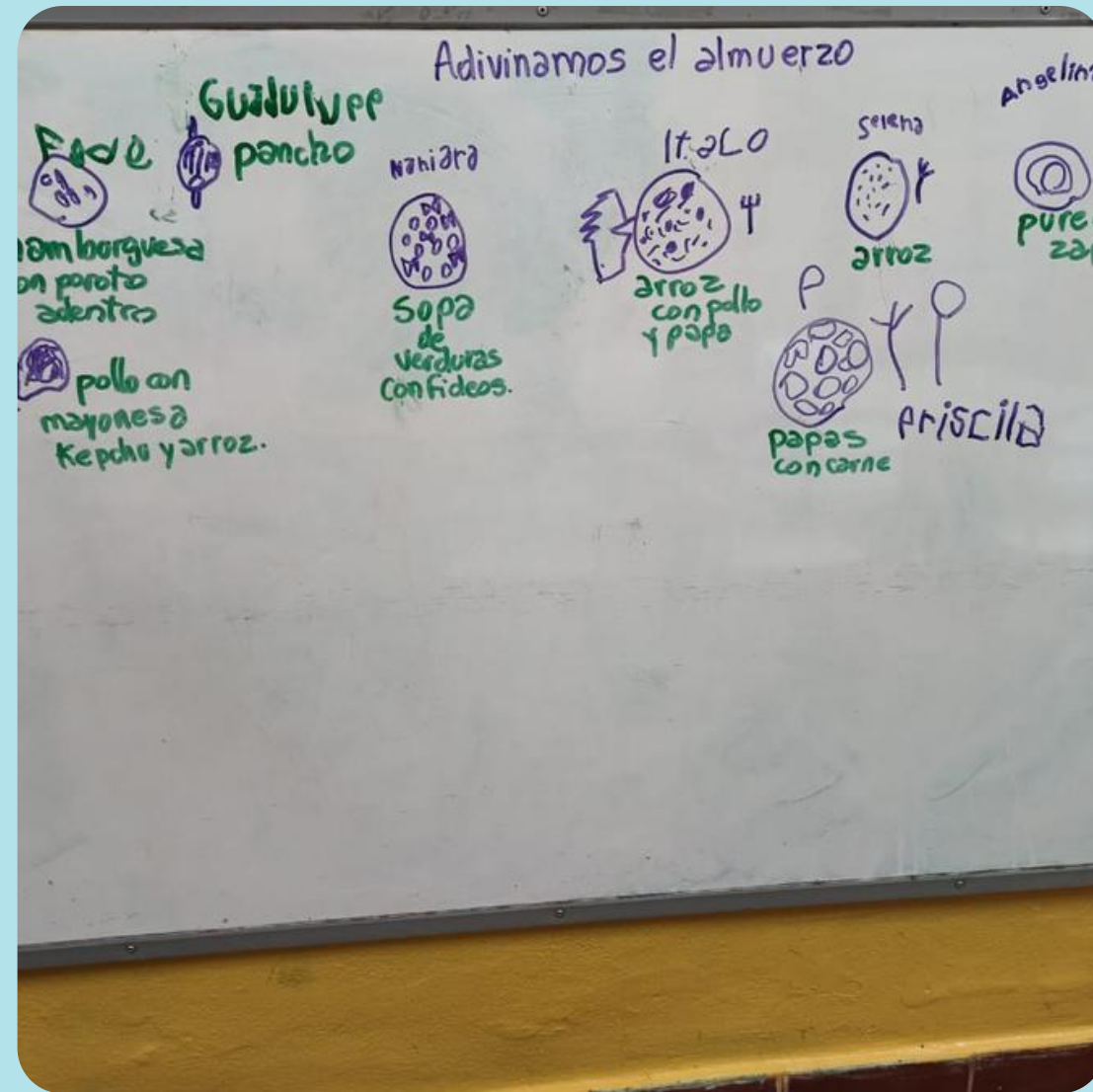
prep. saludables

merienda escolar

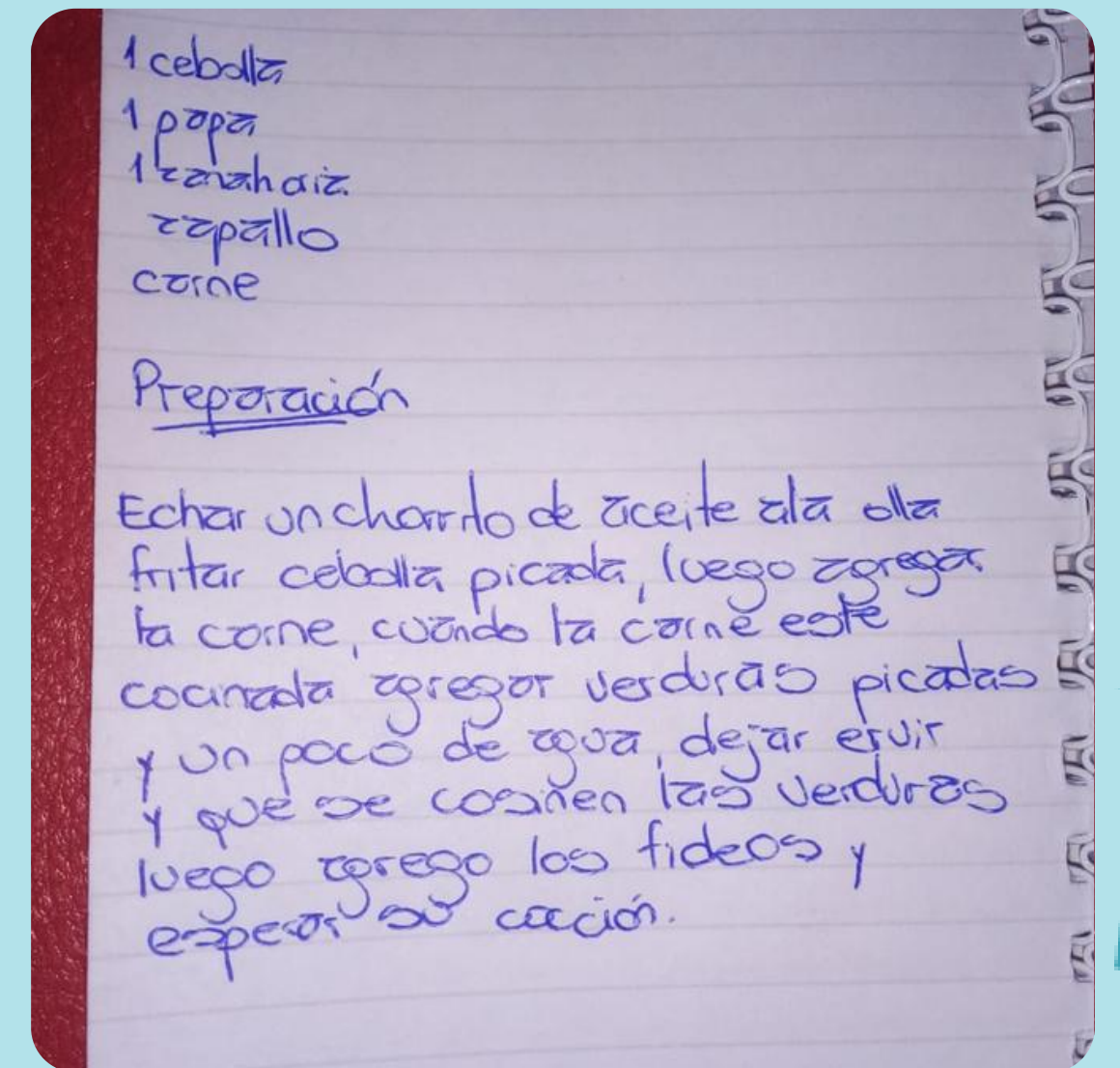
GISELA VARAS

Escuela 1-044 Domingo E.

Bombal
(sala de 5)



¿QUÉ COMIMOS HOY?



RECETAS FAMILIARES

GISELA VARAS



**LOTERÍA DE FRUTAS
Y
VERDURAS**



GISELA VARAS



**ELABORACIÓN DE
GALLETAS
DE AVENA EN FAMILIA**

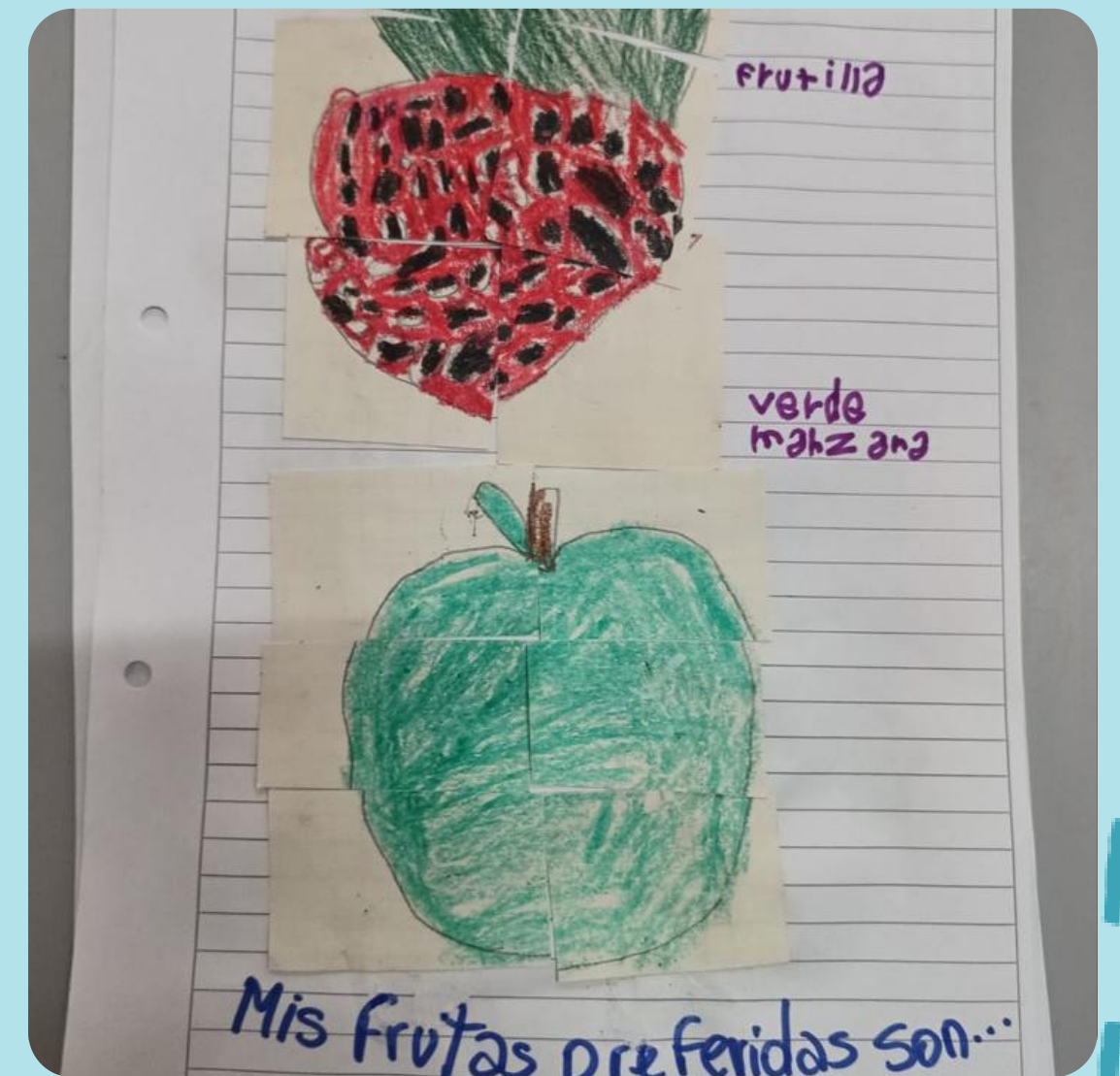


INGREDIENTES

GISELA VARAS



CAMINATA SALUDABLE

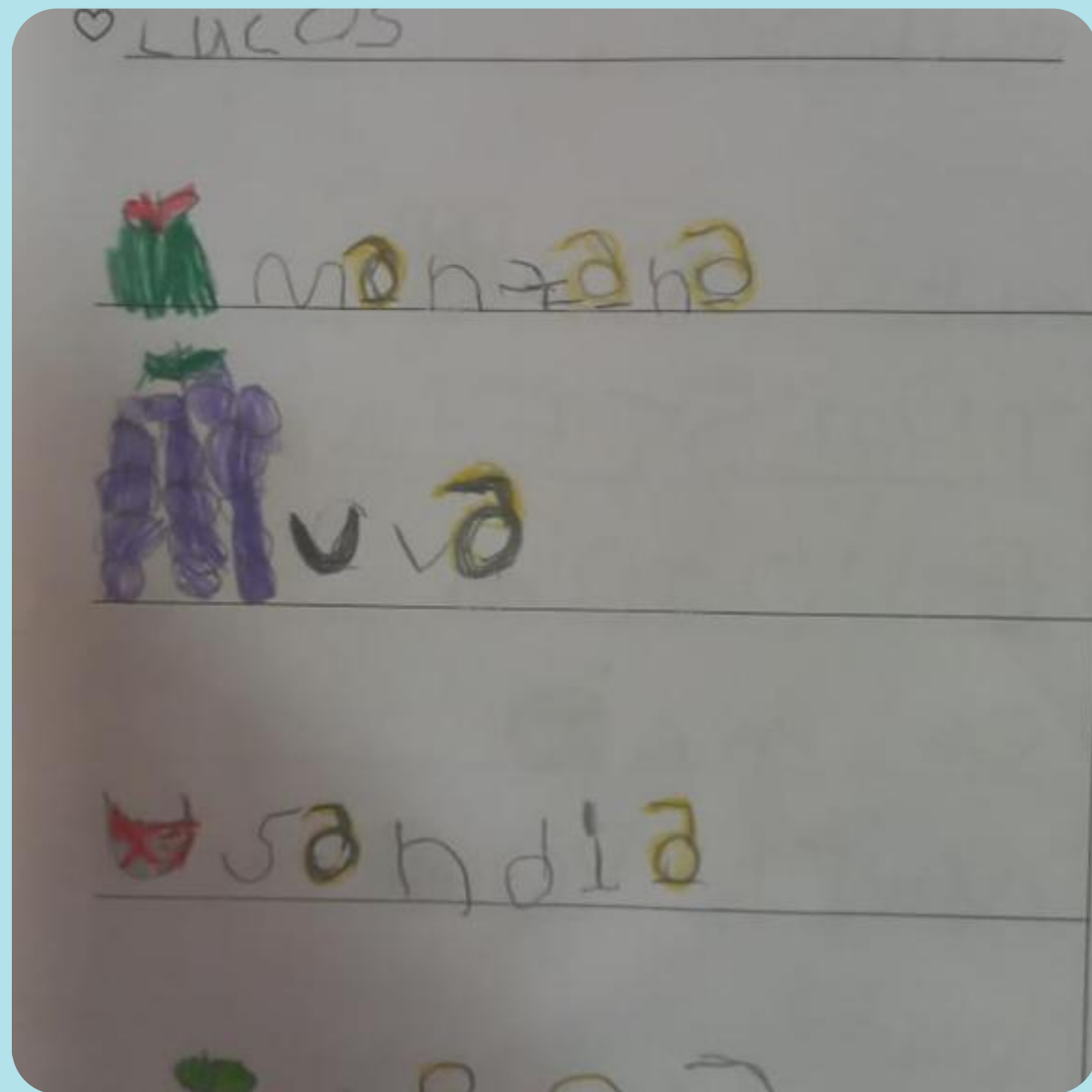


ROMPECABEZAS DE FRUTAS

BELÉN ROJAS

JIE N°0012

“Maestra Elvira
Chávez



**LAS FRUTAS Y
SUS NOMBRES**



NUTRIPLATO

BELÉN ROJAS



**TALLER DE COCINA
ELABORACIÓN DE
ENSALADA DE FRUTAS**



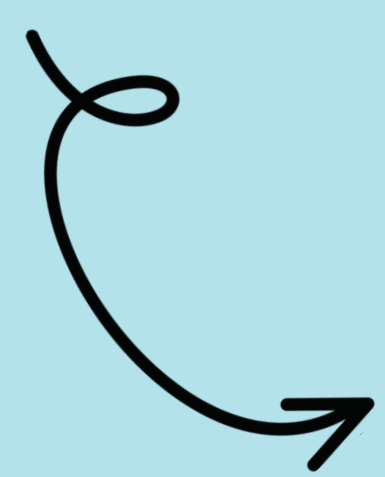
JAQUELINA COLILAF



**CAMINATAS Y JUEGOS EN
MOVIMIENTOS**

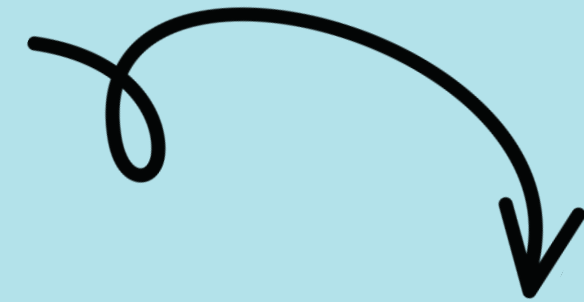
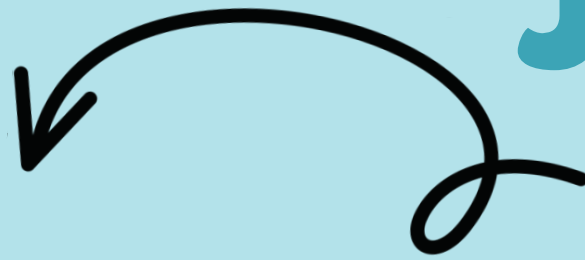


JAQUELINA COLILAF



**MERIENDAS ESCOLARES
SALUDABLES**

JAQUELINA COLILAF



INGREDIENTES:

(Para la masa)

- 9 cucharadas de harina integral
- 9 cucharadas de agua
- 1 cucharada de sal
- 6 cucharadas Aceite de girasol
- 1 huevo para ligar
- 1 huevo hervido
- 1 cebolla chica
- 1 atado de acelga
- 100 gramos de queso cremoso

PROCEDIMIENTO: -Primero lavarse las manos

-segundo saltear cebolla cuando estén cocidas agregar acelga.

-tercero armamos la masa que es solo unir la harina, sal, aceite y agua hasta formar la masa.

-cuarto estirar la masa en forma redonda 2

-quinto colocar la masa en la bandeja colocar relleno y poner huevo y queso arriba lo estiramos



Ingredientes:

- > 1 manzana
- > 2 bananas
- > 3 mandarinas
- > Jugo de naranja

Elaboración

1. Lavar y pelar las frutas.
2. Picar en pequeños cuadraditos toda la fruta y ponerlos en un recipiente.
3. Preparar en una jarra el jugo de naranja.
4. Agregar el jugo al recipiente donde están las frutas y mezclar.
5. Colocar a la heladera por 20 minutos y servir en vasos.

RECETARIO

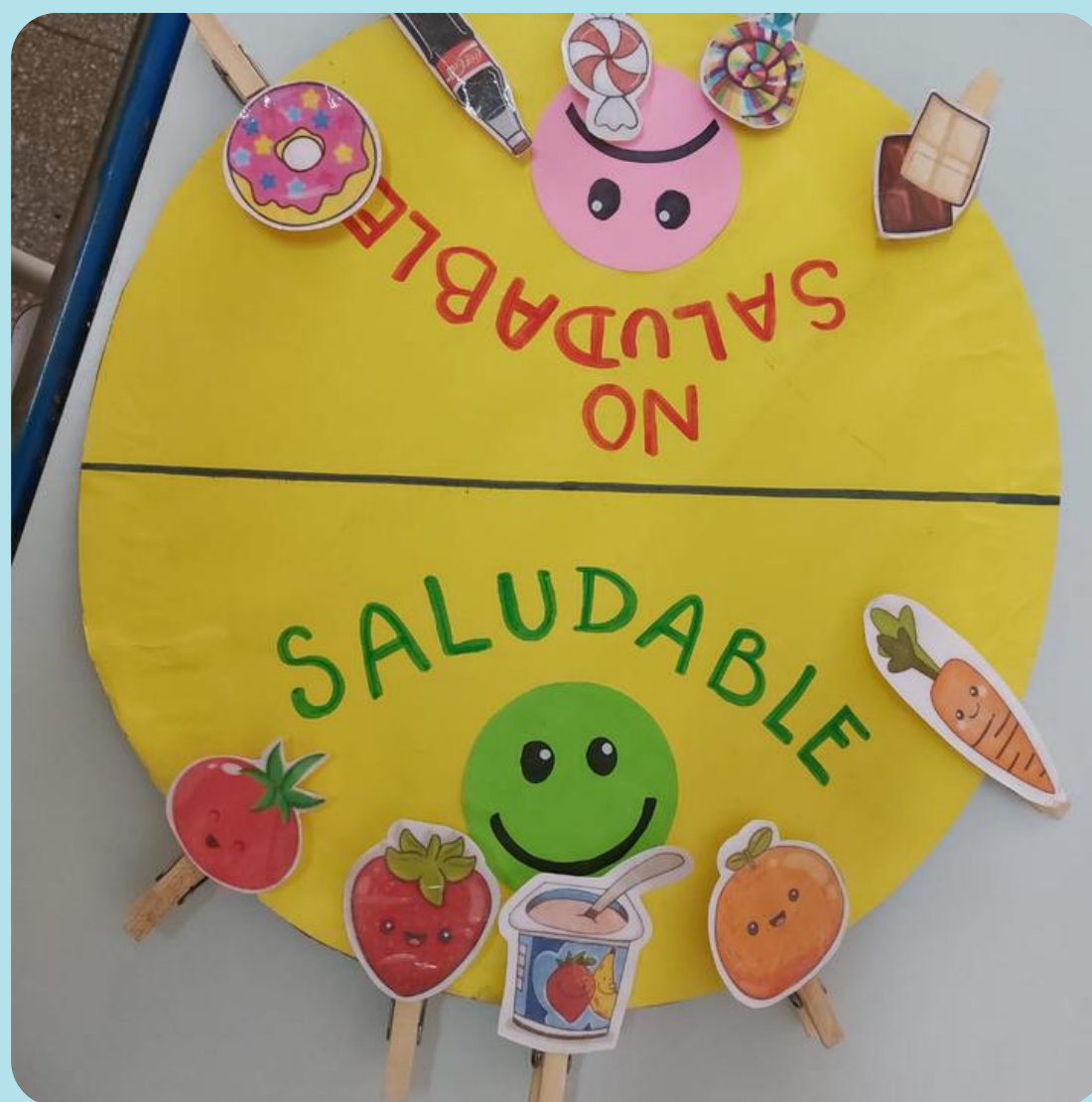
ALEJANDRA CORNUZ

JIE 9036 Normal Superior



MERIENDA ESCOLAR SALUDABLE Y SU ELABORACIÓN

ALEJANDRA CORNUZ



**ACTIVIDADES DE HÁBITOS
SALUDABLES ROBOTINA/VIDEOS**

VALERIA VILLA

Escuela

Procesa Sarmiento N°1-029

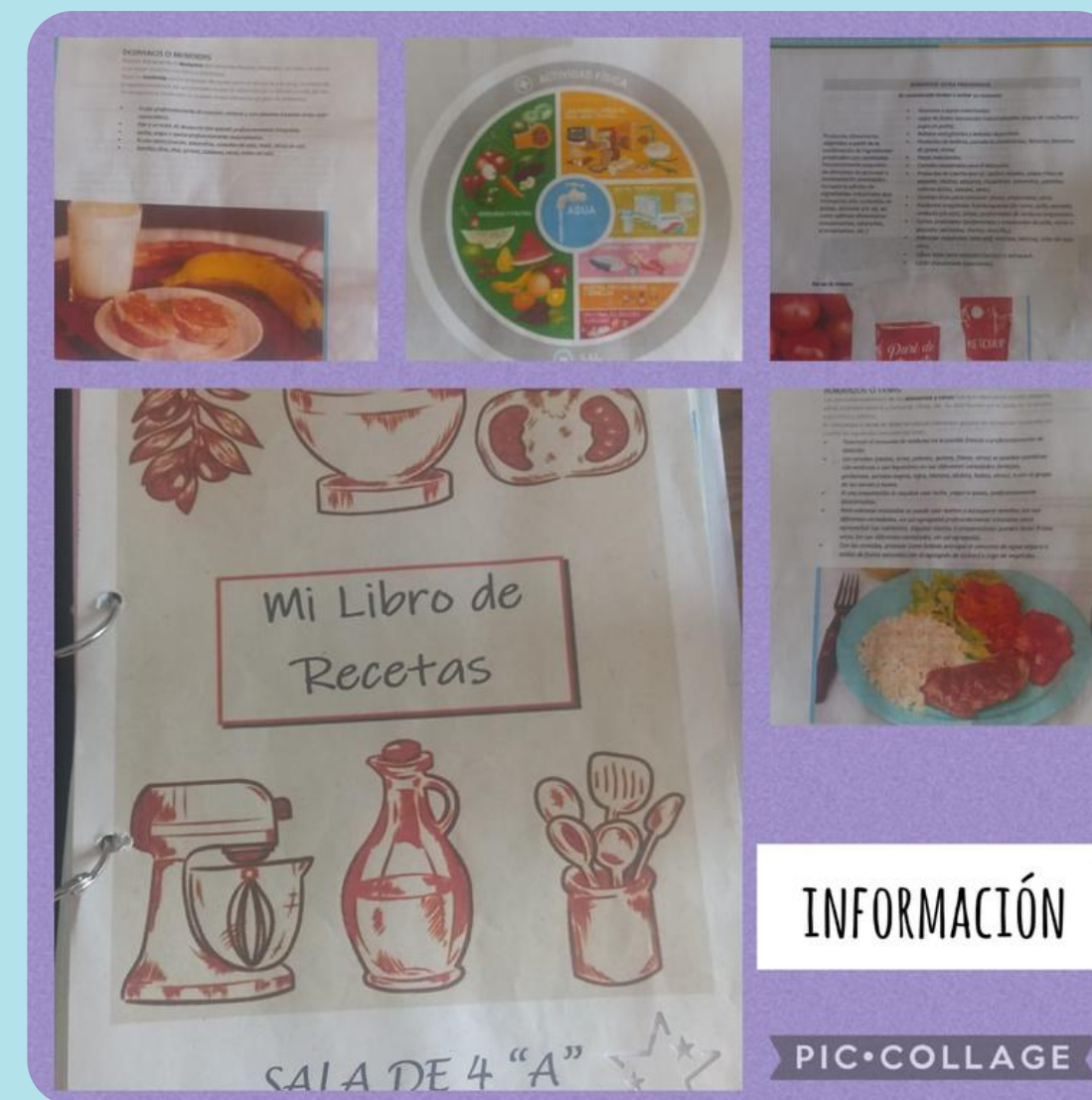


LOTERÍA DE FRUTAS



**MERIENDA DE CUMPLEAÑOS
SALUDABLE**

VALERIA VILLA



**CLASIFICACIÓN
DE ALIMENTOS**

RECETARIO

**FELICITACIONES
EGRESADAS**

