

Alimentación saludable para festejos y salidas didácticas en el Jardín

Objetivo:

- Promover estilos de vida saludables desde temprana edad.
- Educar y promover hábitos saludables valorizando la comida casera y saludable en momentos y/o salidas especiales

Contenidos a considerar:

Alimentación Saludable: importancia de consumir alimentos nutritivos, frutas y verduras.

Alumnos del Nivel Inicial: Salas 4 y 5 años.

Fundamentos: Los paseos y las celebraciones entre niños, familias y toda la comunidad educativa, son momentos de encuentro, donde se acompaña y se comparte una “rica comida”.

Los alimentos y bebidas que se ofrecen, así como la forma de presentarlos transmiten afectos, emociones y valores a nuestros alumnos. Queremos dar preparaciones ricas que agraden a los niños, y a su vez, que se destaquen de todos los días; celebrar no es llenar las mesas de golosinas, gaseosas o preparaciones cargadas de azúcar, alimentos muy salados o repletos de grasa. Si se ofrecen alimentos poco saludables durante los festejos, se reafirma la aprobación de estos productos, vinculando la felicidad con el consumo de comestibles nocivos.

El jardín ocupa un lugar de privilegio para transformar estas prácticas como un referente de niños, familias y de la comunidad en general, que reflejen las prácticas alimentarias saludables que se llevan adelante según el proyecto institucional. La propuesta de alimentos nutritivos, caseros, coloridos, ricos y bien presentados constituyen un valioso acto de educación alimentaria hacia los alumnos y sus familias.

Destacamos la importancia de la actitud de los docentes, ya que cumplen un rol fundamental en facilitar/promover la alimentación saludable, compartiendo la mesa con los niños, consumiendo con gusto los mismos alimentos, alentando a probar, sin forzar, respetando los ritmos y procesos de cada uno, porque gran parte del aprendizaje es imitativo.

La presentación importa: “la comida entra por los ojos”: Pueden ser pirutines coloridos para muffins, trufas, tortas saladas (queso o saborizadas), palitos de brochet para frutas. Las frutas trozadas y pinchadas en palitos, cortadas con formas, en gajos, en rodajas, bañadas con chocolate, vasitos de ensaladas de frutas. También la presentación de la mesa es relevante: disponer mesas con manteles de colores, decorar con banderines, guirnaldas, usar servilletas atractivas.

Consideraciones de conservación y transporte: Las preparaciones caseras deben ser prácticas de transportar y consumir, en recipientes aptos para alimentos, para lo cual es necesario el uso de conservadores térmicos. Estimar los tiempos adecuados para su consumo. Extremar las medidas de higiene en el servicio de las preparaciones.

Posibles actividades:

- Elaboración de recetas sencillas: scones, bizcochuelo sencillo, tartas de vegetales, budín de banana, galletitas de calabaza, de granola y miel, de naranja, de coco, pizzas de vegetales, granola casera.
- Dispensadores de agua segura, botellas de aguas saborizadas caseras con naranja, frutillas, multifrutas.
- Licuados multifrutas, 1 sola fruta (naranja, frutilla, banana), limonadas.
- Consensuar entre las familias traer ingredientes y preparar/cocinar un snack saludable juntos, para compartirlo en un picnic/salida junto a sus hijos.
- Salidas que vinculen a los niños con la producción/elaboración de alimentos naturales o mínimamente procesados (ferias, granjas, cocineras artesanales, huertas familiares).

(docente: Flores, María Dominga. Jardín de Infantes N°150 “Soberanía Nacional”, Barranqueras.)