6 AÑOS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Mejor calidad de vida con buenos hábitos



FUNDACIÓN VICENTE LUCCI
EDUCANDO EN VALORES

UNSTA

GRUPOLUCCI
CRECIENDO RESPONSABLEMENTE

Grupo Lucci aporta al desarrollo local a través de Fundación Vicente Lucci desde el año 2003, mediante una gestión abierta a la comunidad. Beneficia a niños, jóvenes y adultos con propuestas educativas sobre temas como los derechos humanos, la prevención del trabajo infantil y el cuidado del medio ambiente. En relación a jóvenes y adultos, facilita herramientas de inserción laboral y desarrollo de emprendedores rurales, impulsando la gestión sustentable de Grupo Lucci en la región.

En este proceso, nos acompañan empresas, organismos gubernamentales, instituciones educativas, organizaciones sociales, empleados y personas de la sociedad civil quienes aportan desde su formación y experiencia, continuos criterios de mejora.
Fuimos construyendo redes que convergen en proyectos educativos y de formación, acompañados por el voluntariado interno y externo, brindando sus conocimientos, tiempo y recursos en la implementación de proyectos sociales, con el objetivo de dejar capacidad instalada.

Cada aporte construye, mediante esfuerzo y constancia, valores en nuestra ciudadanía, que posibilitan abrir nuevos caminos y oportunidades.

Esperamos que la propuesta contribuya al desarrollo de los alumnos.

Formadores, les pedimos

- Desafíen las oportunidades y evalúen los riesgos. Proyecten un futuro productivo y sepan que es posible, si se lo proponen.
- Adopten una actitud innovadora, emprendedora y creativa frente a la vida.
- Logren convertirse en un ciudadano responsable y contagien su espíritu innovador.
- Movilicen a los que los rodean para que los imiten.
- Y sobre todo mantengan el entusiasmo, la constancia y la responsabilidad, pilares importantes en esta tarea.

¡Bienvenidos y gracias!

GRUPO LUCCI
CRECIENDO RESPONSABLEMENTE

Misión

Producir e industrializar

Producimos y comercializamos para el mundo, con entusiasmo e innovación, productos agroindustriales y pecuarios de excelencia basados en procesos sustentables, tecnologías de última generación y cuidado del medio ambiente.

Visión

Referentes

Ser un grupo agroindustrial sostenible y líder en su sector, reconocidos por la confiabilidad de nuestros productos y servicios, con operaciones en Argentina y en el mundo.

Valores

Confiabilidad | **Sostenibilidad** | **Excelencia** | **Entusiasmo** | **Compromiso** | **Integridad**

FUNDACIÓN VICENTE LUCCI
EDUCANDO EN VALORES

Nuestra Gestión de responsabilidad social empresarial contribuye a los objetivos de desarrollo sostenible (ODS), relacionados con los desafíos ambientales, políticos y económicos con los que se enfrenta nuestro mundo.

Estos objetivos están interrelacionados, significa que el éxito de uno posibilita aportar a los otros ODS. Por ejemplo: responder a la amenaza del cambio climático, repercute en la forma en que gestionamos nuestros frágiles recursos naturales. Mejorar la salud ayuda a erradicar la pobreza; y fomentar la paz y sociedades inclusivas reducirá las desigualdades y contribuirá a que prosperen las economías. En suma, es una oportunidad sin igual en beneficio de todos.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



UNSTA

Misión

Tiene la finalidad de proporcionar una formación humanística y profesional en las Ciencias, Artes y Técnicas, con el objeto de favorecer la generación y el desarrollo del conocimiento en todas sus formas, contribuyendo a la promoción de la cultura y propiciando las actitudes y los valores requeridos para la formación de personas responsables, con conciencia ética y solidaria, capaces de mejorar la calidad de vida y de consolidar el respeto a las instituciones de la República, a la vigencia del orden democrático y a la protección del medio ambiente" (Estatuto UNSTA, art. 3°).

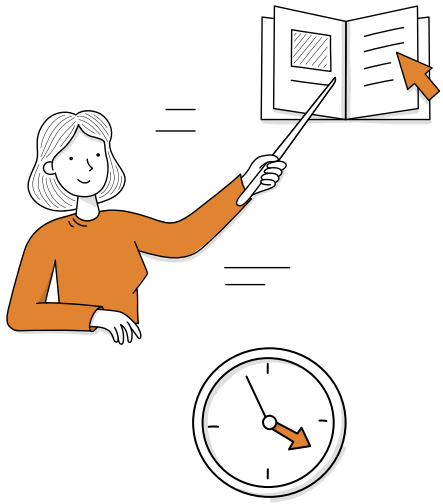
Visión

Ser una Universidad de referencia regional en la formación de los líderes que la sociedad necesita.

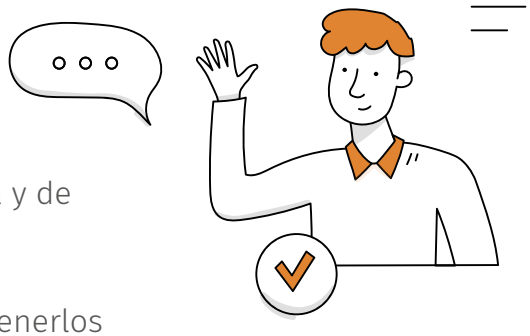
Valores

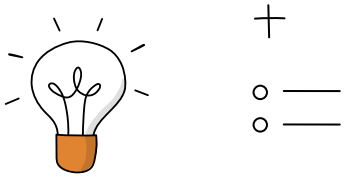
Compromiso con la mejora de la calidad, tanto en la dimensión académica como en las prestaciones administrativas. Compromiso a favor de la comunidad en una perspectiva de pertenencia social y de respuesta a las necesidades del medio. Clima de libertad y respeto intercultural e interreligioso. Realización de la misión de la UNSTA en conformidad con la Constitución Apostólica sobre las Universidades Católicas Ex corde Ecclesiae.

Consejos para tener una reunión exitosa:



- Prepará tu presentación antes de cada reunión.
- Revisá cada una de las clases con sus correspondientes actividades antes de reunirte con los participantes.
- Sé puntual, llegá en el horario convenido. De esta manera lograrás compromiso mediante el propio ejemplo.
- Tratá a los participantes de “igual a igual”, tratá de aprenderte los nombres y generar con ellos un clima de confianza.
- Escuchá las necesidades que ellos plantean.
- Sé amigable.
- Conectate con el grupo. Mostrá una actitud entusiasta y de interés hacia los participantes.
- Estimulá al grupo por medio de preguntas, para mantenerlos involucrados y activos.
- Utilizá un lenguaje sencillo, de manera tal que todos puedan comprenderlo.
- Si no sabés una respuesta, comentá a los presentes y motivalos a encontrarla en conjunto.
- Evitá criticar o rechazar respuestas que vos consideres erróneas.
- Orientalos hacia la respuesta correcta.
- Explicá claramente las consignas antes de cada actividad y asegurarse de que las hayan comprendido.
- Recordá que los niños y jóvenes pueden verte como un “modelo” a seguir y serás recordado por tu compromiso con ellos.

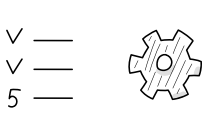




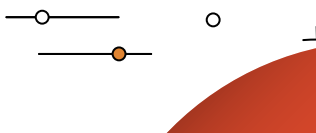




¡Disfrutá de cada reunión y divertite junto al grupo!







Introducción: **Para docentes y Voluntarios**

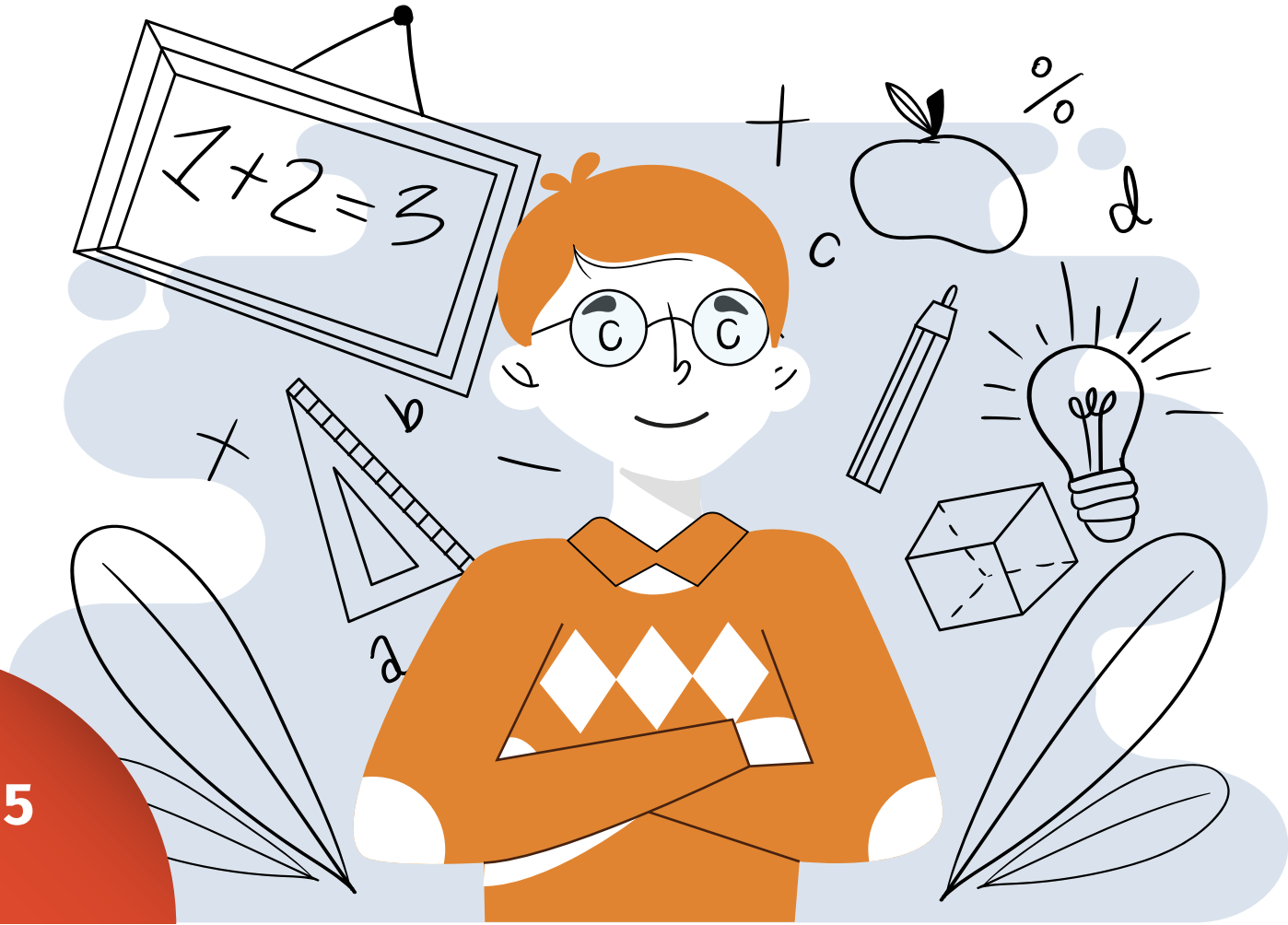
Hablemos de hábitos...

La infancia es una etapa rica en experiencias en la que los niños empiezan a aprender sobre sí mismos y sobre el mundo que los rodea. En estos años se cimentan muchos de los hábitos de alimentación, actividad física y cuidado personal que los acompañarán durante sus vidas.

Como educadores/as, maestros/as, proveedores/as de cuidado infantil o facilitadores/as, es una oportunidad de ayudar a sentar las bases de una vida saludable.

Debemos continuar cultivando en nuestros alumnos “prácticas de buenos hábitos”. Vamos a definir a los hábitos de vida saludable como el conjunto de prácticas alimentarias, de higiene, cuidado personal, autorregulación, relaciones interpersonales, actividad física y descanso que nos ayudan a vivir una vida más saludable. La Salud es un derecho; para lograrla es necesario el esfuerzo de la comunidad. Este esfuerzo debe reflejarse en un cambio cultural en donde deben instalarse los mencionados hábitos de forma continua, además del aprovechamiento, el cuidado y la conservación de los recursos de nuestro entorno.

Desde Fundación queremos darles la oportunidad de ayudar a sus alumnos a establecer las bases para una vida sana desde el comienzo.



Presentación del voluntario

Antes de iniciar el taller debe:

» Saludar al grupo, decir su nombre
» A qué institución pertenece
» Cuál es el objetivo de la visita.

Preguntas para hacer a los alumnos

¿Saben qué es un hábito?

Es una acción que, si la repetimos con el tiempo, queda fija en nosotros. Por ej.: cepillarnos los dientes, comer fruta y verdura en el día, tomar mucha agua, tratar de consumir productos saludables en el kiosco de la escuela etc.

La alimentación saludable, es la que nos aporta todos los materiales necesarios a través de nutrientes y energía para mantenernos sanos. Por eso, es importante elegir alimentos variados, frescos y naturales como:

» **Frutas y verduras:** aportan fibra, vitaminas y minerales.
» **Carnes y huevos:** son fuente de hierro y proteínas.
» **Leche, yogur y quesos:** son ricos en calcio y proteínas.
» **Legumbres, cereales, papas y pastas:** tienen fibra, vitaminas y proteínas.
» **Aceites, frutas secas y semillas:** brindan grasas saludables y vitaminas.

Con este manual, queremos que aprendas junto a tus compañeros lo saludable que es adquirir un hábito, y contar a tu familia como es: alimentarse de forma variada y conocer cómo funciona nuestro cuerpo.

Pequeños cambios, nos pueden hacer vivir mejor.



Taller 1:

Empezar por uno mismo

El capacitador inicia el siguiente diálogo:
Para cuidar nuestra salud, es fundamental, adquirir hábitos de higiene que evitarán muchas enfermedades, y nos mantendrán sanos y fuertes.

> Para que nuestro cuerpo funcione con mucha energía, las comidas deben estar bien lavadas y preparadas. No sirve de nada comer alimentos sanos y variados, si estos, por falta de higiene o descuido, están contaminados de microbios y otros elementos dañinos que nos pueden enfermar.

Cuatro pilares de la higiene básica:

- Higiene personal
- Higiene de los alimentos
- Higiene de los utensilios empleados
- Higiene ambiental

Ahora hablemos de la higiene personal:

Comienza con el aseo del cuerpo, fundamentalmente de las manos, ya que son uno de los principales lugares donde se forman gérmenesEl procedimiento para realizarlo es sencillo y no requiere mucho tiempo.

El educador pide que los niños tomen su manual, para que juntos observen el lavado de manos:



Debe realizarse, con agua y jabón.



Mojar las manos con agua.



Enjabonarlas bien.



Frotar las superficies de las manos

(incluyendo dorso, la palma, los dedos y las uñas) como mínimo durante 20 segundos.



Enjuagar las manos con agua limpia.



Secar las manos con una toalla limpia.



Tener siempre las uñas cortas.

Culminar con el siguiente video

Cerramos la jornada con una conclusión y le comentamos a los niños que nos veremos en el próximo encuentro.

Taller 2: La importancia de los buenos hábitos

El capacitador debe leer con detalle el siguiente esquema de cómo podrían ser sus nuevos hábitos, junto a los niños. Recordar que tienen 6 años y recién están empezando a leer y escribir.

Hábitos saludables en el cole



1. No consumas con tanta frecuencia golosinas y bebidas con azúcar en grandes cantidades.



2. Aumentá el consumo de verduras (zanahoria, tomate, zapallo, entre otras) y legumbres en tus comidas (garbanzos, lentejas etc.).



3. Tomá mucha agua por día, te sirve para hidratarte.



4. Hacé actividades deportivas, salí a jugar con tus compañeros, podes correr alrededor de la plaza, ir a una cancha, o buscá un deporte que quieras hacer siempre.

Mi cuadro de hábitos

Actividad 1

El capacitador deberá ver el armado del cuadro de "hábitos" previamente al encuentro con los alumnos, a través del siguiente video

Estrategias para crear buenos hábitos y rutinas en los niños

El capacitador propondrá a través de un cuadro de “hábitos” que cada alumno realice el suyo, llevando el material necesario (organizar junto a las coordinadoras y docentes los materiales) para armar conjuntamente su propio cuadro de hábitos, practicando con un ejemplo tomado de la rutina de uno de los alumnos que quiera contar la misma.

Una vez que reflexionamos sobre el esquema y armamos nuestro propio cuadro de hábitos, el capacitador realizará una ronda de preguntas:

¿Qué entendieron sobre los hábitos? ¿Qué es lo que más les llamó la atención?

Reforzar:
Tener una buena rutina nos ayuda a sentirnos tranquilos. ¡Todos tenemos responsabilidades y es importante cumplirlas para luego divertirnos!

Actividad 2: Crucigrama saludable

El capacitador comenta:

"Seguimos jugando y aprendiendo, les propongo buscar los alimentos que están alrededor del siguiente crucigrama".

Sopa de alimentos

G	Y	N	G	C	U	V	X	F	I
C	L	A	Q	E	M	T	B	I	K
E	E	R	F	B	A	G	C	Z	G
R	C	A	L	O	N	M	K	F	K
E	H	N	E	L	Z	B	I	D	T
Z	U	J	C	L	A	Y	W	S	O
A	G	A	H	A	N	Q	I	N	M
Q	A	P	E	R	A	Z	C	M	A
F	C	F	L	A	N	B	V	E	T
C	H	O	C	O	L	A	T	E	E



Cereza



Lechuga



Flan



Cebolla



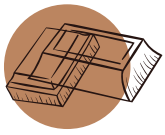
Pera



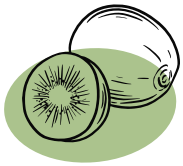
Naranja



Leche



Chocolate



Kiwi



Manzana



Tomate

Resaltamos lo que aprendimos en el segundo taller y quedamos en el compromiso del 3° encuentro.

Taller 3: Alimentarnos en forma saludable

El capacitador reproduce el siguiente video a modo de introducción al tercer taller:

Tips para una alimentación Consciente Edukids

Una vez visto el video, el capacitador inicia el siguiente diálogo: la comida es un hecho cultural. Significa que lo creó el ser humano, según sus gustos, el momento en que vivía, los recursos con los que contaba y transmitió de generación en generación: de padres y madres a hijos, de abuelos a nietos, etc.

UNICEF junto a la Fundación Interamericana del Corazón (FIC) llevaron a cabo en el 2023 un Reporte de resultados a cerca de la Situación alimentaria de niños, niñas y adolescentes en Argentina, en donde reflejan que el patrón de consumo es crítico en la población de niños, niñas y adolescentes en edad escolar lo cual remarca la importancia de promover políticas que garanticen entornos escolares saludables.

El ámbito escolar constituye un espacio idóneo para proteger a niños, niñas y adolescentes y para promover la salud. Los espacios escolares deben, por lo tanto, ser ambientes alimentarios saludables que faciliten la adopción de prácticas alimentarias y de estilos de vida más sanos.



Actividad 1: *Guía de alimentación diaria*

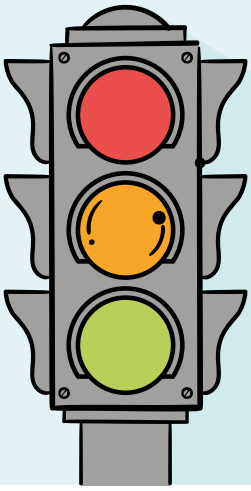
El capacitador invita a los niños a observar la imagen, pregunta si conocen esa tabla, mientras pone un video contando de que se trata:

El plato del buen comer



Actividad 2: *La carrera de la nutrición*

Teniendo en cuenta lo que fuimos aprendiendo, el capacitador propone a los alumnos unir con flechas en un semáforo (rojo, amarillo y verde), para colocar a cada alimento en su grupo correspondiente.

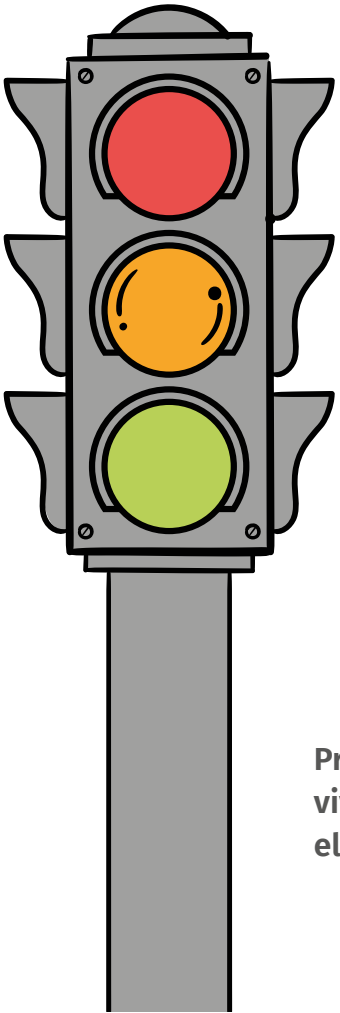


Alimentos con mucha azúcar y exceso de grasas.

Alimentos sin grasa o poca.

Verduras y frutas.

A continuación, unimos con flechas el color del semáforo que corresponda con la imagen de alimento que corresponda:





Preguntamos a dos o tres niños que comenten como vivieron el encuentro y nos despedimos hasta el 4° encuentro.

Taller 4:

La actividad física

El capacitador introducirá la siguiente conversación:

> Hasta ahora hemos aprendido la importancia de generar hábitos saludables para nuestra vida, desde comprender lo que nos aportan los buenos alimentos, hasta el aprendizaje de la higiene. Sin embargo, además de introducir estas prácticas, debemos tener un cuerpo con energía que pueda desarrollar acciones sin ningún tipo de impedimento.

"Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía" Guía:

La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida. UNICEF para cada niño. CDN 30 años. Convención sobre los derechos del Niño.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego. Al tiempo, formas de transporte activas, tareas domésticas y actividades recreativas. Entre las modalidades de actividad física se encuentran el juego físico, la recreación, el deporte formal e informal –organizado o competitivo– y los juegos o deportes autóctonos. Son muchos los beneficios que puedes tener con la práctica de la actividad física, algunos de ellos son:

- Mejora la salud de nuestro corazón, nuestros músculos y nuestros huesos.
- Nos hace más felices y con energía.
- Ayuda a mejorar el desempeño escolar.

¡Pongámonos en movimiento!

Actividad 1: *Carrera a un solo pie*

El capacitador invita a los niños a moverse:

> Se dividen en dos grupos, delimitar una línea de inicio y una línea de finalización de carrera. Vamos a hacer una "carrera a un solo pie" de un extremo al otro del espacio elegido para el juego, el equipo ganador solo ganará si llega sin haberse caído y colaborado con su compañero de carrera.

Para finalizar el taller, el capacitador comentará a los alumnos:

Además de hacer actividades individuales, poder hacerlo junto a otros compañeros nos posibilita a convivir en grupo, tener mayor confianza entre nosotros, vivir positivamente los conflictos y encontrarles solución, aceptando a los demás en sus habilidades.



Actividad 2: *Lo aprendido*

El Capacitador pide a los niños que tomen su manual y dibujen o escriban lo que aprendieron en estos 4 encuentros sobre **Alimentación Saludable**.

De esta manera, vamos cerrando el programa. Compartimos encuestas de evaluación, preguntamos a los participantes cómo trascurrieron los talleres y si hay alguna temática que necesitan que Fundación Vicente Lucci acerque a la escuela y/o a la comunidad.

¡Muchas Gracias! Voluntario por participar en la experiencia de Responsabilidad Social de Grupo Lucci y su Fundación! Cada Formador es parte de la construcción de una RED de trabajo que se suma para instalar valores, aprendizajes significativos, empoderamiento social y principalmente para construir una relación mediante nuestros proyectos, en cada una de las comunidades rurales de influencia, para conocer su idiosincrasia, su cultura y su realidad



Bibliografía

» Reporte de resultados 2023: Situación alimentaria de niños, niñas y adolescentes en Argentina ¿Dónde estamos y a dónde vamos? UNICEF/Fundación Iberoamericana del corazón

» Desafíos Globales ONU (Página oficial de la ONU)

» Actividad Física en niños, niñas y adolescentes UNICEF

Fundación Vicente Lucci. Colección Educando en Valores. Serie de manuales educativos orientados a la promoción de valores, habilidades socioemocionales y ciudadanía responsable en ámbitos escolares.
Disponible en: https://fundacionvlucci.org.ar/eje-educacion/#educandoenvalores

6 AÑOS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Mejor calidad de vida con buenos hábitos



www.**fundacionvlucci**.org.ar

Por consultas y/o por alianzas con **Fundación Vicente Lucci**, contáctanos

Provincia de Tucumán
(0381) **4515667**
Ruta 302 - km 7, Cevil Pozo

Provincia de Buenos Aires
(011) **43283534**
Carlos Pellegrini 1163, Piso 3, Of A. CABA

FUNDACIÓN VICENTE LUCCI
EDUCANDO EN VALORES

GRUPO LUCCI
CRECIENDO RESPONSABLEMENTE