

#aprendiendoadisfrutar



# ¡LLEGÓ LA PRIMAVERA!

Esta estación nos acerca una excelente oportunidad para seguir aprendiendo sobre alimentación saludable, vida activa y vínculos sanos.



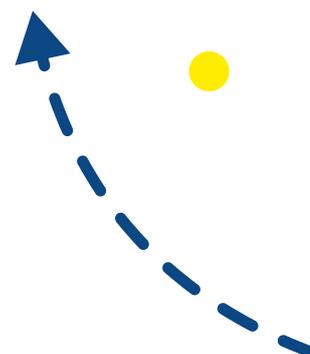


Entendemos a la vida saludable como un conjunto de comportamientos y dimensiones que atraviesan nuestra vida cotidiana desde una mirada integral, en donde la **alimentación sana**, la **vida activa** y **nuestros vínculos** con los demás y nuestro entorno cobran suma importancia.

## VIDA SALUDABLE

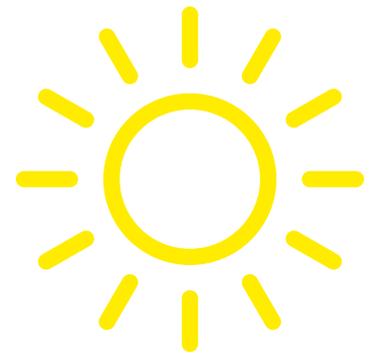
Hablamos de **alimentación sana** cuando nos referimos a aquella **variada, equilibrada y placentera**. La importancia de una alimentación equilibrada reside en que cada alimento tiene **nutrientes esenciales** para un óptimo estado de salud. A su vez, debe ser variada en el sentido de permitir **descubrir nuevos sabores y aromas**, ampliando los gustos y preferencias. No hay que olvidar que la alimentación es un hecho social que imprime ciertos hábitos y modos de compartir la mesa, en sus diferentes formas, constituyendo un momento de interacción en el que se transmiten normas y valores sociales e historias individuales y familiares.

Por otro lado, nos referimos a la **vida activa**, no solo al movimiento corporal como respuesta instintiva, sino al **estar dispuestos a movernos y disfrutar**, aprendiendo en el estar con otros en contextos diversos. Entendemos en



este sentido no solo la importancia de la actividad física, sino también la del juego, el experimentar posibilidades e expresión corporal y **el desarrollo de capacidades motoras, intelectuales y afectivas de un modo placentero.**

Por último, la importancia de los **vínculos sanos** como dimensión para una vida más saludable, tiene que ver con los modos de vincularnos con otros a través de conceptos como la **alteridad, tolerancia, identidad y diversidad.** Además, con el modo de vincularnos con nuestro entorno y con nuestro propio cuerpo entendiéndolo como **una construcción que une lo biológico con lo individual y lo cultural.**



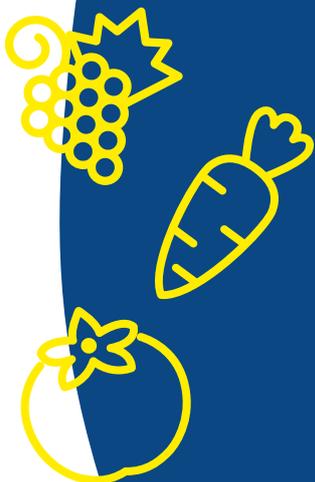
*¡Dimensiones para una vida más saludable!*



## ¿SABÍAS QUE CADA ESTACIÓN TIENE sus frutas y verduras?

La naturaleza es sabia y cada temporada nos provee distinta variedad de frutas y verduras para satisfacer las necesidades específicas de nuestro organismo, aportando sus vitaminas y minerales para tener un adecuado balance energético. ¡Además de ser sabrosas y nutritivas!

Algunas opciones para disfrutar en primavera son: remolacha, zapallito, radicha, perejil, puerro, habas, lechuga, nabiza, nabo, acelga, apio, alcaucil, espárrago, frutilla, frambuesa, cereza, arándano, manzana, naranja, palta, ananá, banana, frutilla, limón...





## SUGERENCIA DIDÁCTICA

La llegada de la primavera es una buena ocasión para crear una huerta en los espacios educativos. Este tipo de actividad nos brinda oportunidades para el desarrollo del trabajo en equipo, promueve la importancia de una alimentación sana, nos mantiene en movimiento y contribuye al acercamiento a la naturaleza y al cuidado del ambiente.

Para realizarlo, es importante saber dónde va a estar ubicado, dependiendo de los recursos y espacios con los que cuente la escuela. Puede estar en macetas, en el suelo, en mesa de cultivo o en huerta vertical, aprovechando una pared de su creación.

Algunos de los recursos necesarios para la huerta son: abono, rastrillos, guantes de jardinería y palas.

Una vez sembrada, los alumnos y alumnas comienzan a adquirir la responsabilidad de cuidarla para que sus cultivos crezcan lo más sanos posibles. Por ello, el educador puede organizar un calendario de reparto de tareas para que se encarguen de cuestiones importantes como el riego, estudien la germinación de las semillas y el crecimiento de las plantas.

A preparar nuestra

**HUERTA**

en espacios reducidos



## ¡RECURSOS PARA EL AULA!

Para conocer más sobre cómo planificar una huerta, te recomendamos el material **“A preparar nuestra huerta en espacios reducidos”** disponible en nuestra web, con consejos e ideas para convertir cualquier patio, balcón o terraza en cultivos.

<https://fundacionarcor.org/huertas-en-espacios-reducidos/>