

Proyecto: **“NUTRITE DE MOVIMIENTO”**

Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La carta de Ottawa para la promoción de la salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

La práctica de la actividad física placentera y la recreación son los disparadores para trabajar las capacidades condicionales (resistencia, velocidad, flexibilidad, fuerza); coordinativas (orientación, diferenciación, equilibrio, adaptación, ritmo, sincronización, reacción) y actitudinales, que tienden a afectar el comportamiento de determinada manera antes las personas, situaciones objetos, fenómenos. Estas tendencias deben tener un carácter consistente y persistente para favorecer la integración de actitudes positivas.

Los contenidos temáticos ejes de las intervenciones de Nutrición serán las leyes de la alimentación, (calidad, cantidad, armonía y adecuación), grupos de alimentos, alimentos fuentes, distribución horaria. La elaboración y divulgación de material educativo sobre la temática alimentaria nutricional facilitará la comunicación con la comunidad.

Este proyecto integra en la instancia empírica los contenidos teóricos que se promueven desde la actividad física y la nutrición, a fin de que la comunidad se apropie de conceptos que mejoren su calidad de vida.



EI FIN

- Promover el viernes saludable y familiar en todos los establecimientos educativos de la Provincia de Río Negro.

METAS

- En 2013-2014 promover los viernes saludables en el 100 % de localidades de menos de 10.000 habitantes según censo población INDEC 2010.
- En el año 2014 promover los viernes saludables en el 20 % de las localidades que superen el 10.000 habitantes según censo población INDEC 2010.
- En el año 2015 promover los viernes saludables en las localidades mayores a 10.000 habitantes según censo población INDEC 2010.

OBJETIVOS

- Concientizar sobre la alimentación y la actividad física saludable a la comunidad educativa de las localidades que participen de dicho proyecto durante el ciclo lectivo 2015.
- Promover la actividad física placentera familiar en la jornada escolar.
- Formar multiplicadores integrales de actividad física y alimentación saludable

OBJETIVOS PARTICULARES

- Difundir conceptos básicos de alimentación saludable en la comunidad educativa.
- Convocar al alumnado y familiares a talleres participativos integrales.
- Capacitar a postulantes para multiplicadores en temáticas inherentes a la nutrición y a la actividad física integrando estrategias participativas para el desarrollo integral de la actividad. Evaluar impacto del estímulo de intervención provincial.

DESTINATARIOS

- Alumnos de 1º ciclo de escuelas primarias con su familia.
- Docentes que postulen para multiplicadores



MODALIDAD DE INTERVENCION:

Se enviara material teórico introductorio por vía electrónica y gráfica a las instituciones que participen del proyecto. Se realizara un estímulo a cargo del equipo Provincial en los establecimientos o polideportivos municipales. Se formara multiplicadores regionales para dar continuidad a los estímulos desde el nivel local.

CRONOGRAMA de localidades sugeridas por zona en el 1er. cuatrimestre 2015

1. Zona Alto Valle Este: Villa Regina – Ingeniero Huergo
2. Zona Alto Valle Oeste: Cipolletti - C. Cordero –
3. Zona Valle Medio: Choelechoel – Rio Colorado
4. Zona Atlántica: Valcheta – San Antonio Oeste
5. Zona Sur: Maquinchao – Ingeniero Jacobacci
6. Zona Andina: El Bolsón – Dina Huapi

CRONOGRAMA de localidades sugeridas por zona para el 2do. cuatrimestre 2015

1. Zona Alto Valle Este: G. Godoy – G. Roca
2. Zona Alto Valle Oeste: Allen – Cinco Saltos
3. Zona Valle Medio: Luis Beltran – Coronel Belisle
4. Zona Atlántica: Viedma – San Javier - Guardia Mitre
5. Zona Sur: Sierra Colorada – Pilcaniyeu
6. Zona Andina: Bariloche - Dina Huapi

PLAN DE TRABAJO 2015

Actividades	jun	jul	ago	sep	oct	nov
Diseño de proyecto	X3					
Aprobación De proyecto	X4					
Publicitar y difundir el proyecto.		Xv1 Xv2 Xv3 Xv4	Xv1 Xv2 Xv3 Xv4	Xv1 Xv2 Xv3 Xv4	Xv1 Xv2 Xv3 Xv4	Xv1 Xv2 Xv3 Xv4
Envió del material teórico a los establecimiento,		Xv1 Xv2 Xv3 Xv4	Xv1 Xv2 Xv3 Xv4	Xv1 Xv2 Xv3 Xv4	Xv1 Xv2 Xv3 Xv4	Xv1 Xv2 Xv3 Xv4
Intervenciones escuelas del equipo provincial con multiplicadores			Xv1 Xv2B Xv4	Xv1 Xv2 Xv3	Xv1 Xv4	Xv1 Xv2
Reunión con postulante para multiplicadores			Xv1 Xv2B Xv4	Xv1 Xv2 Xv3	Xv1 Xv4	Xv1 Xv2
Evaluación del impacto del proyecto			X	X	X	X

CRONOGRAMA 2015

Actividades	Feb	mar	Abril	may	jun	julio
Gestión de la Certificación a nivel provincial.	x					
Intervenciones escuelas del equipo provincial (*)		Xv1 Xv2B Xv4	Xv1 Xv2 Xv3	Xv1 Xv4	Xv1 Xv2	Xv1 Xv2B Xv4
Evaluación del impacto del proyecto		X	X	X	X	X
Reunión con postulante para multiplicadores (seguida de la actividad *)		Xv1 Xv2B Xv4	Xv1 Xv2 Xv3	Xv1 Xv4	Xv1 Xv2	Xv1 Xv2B Xv4

Actividades	julio	Agosto	Sep	Oct	Nov	Dic
Capacitación regional para multiplicadores con evaluación.	Xv1 Xv3	Xv1 Xv3	Xv1 Xv3	Xv1 Xv3	Xv1 Xv3	Xv1 Xv3
Armado de cronograma de intervención de los multiplicadores con la comunidad.	Xv3	Xv3	Xv3	Xv3	Xv3	Xv3
Evaluación del proyecto						X

7. X1 primera semana del mes
8. X2 segunda semana del mes
9. X3 tercera semana del mes

10. X4 cuarta semana del mes

11. Xv viernes de cada semana

MODALIDAD ORGANIZATIVA DE LA JORNADA

La actividad se realizara los viernes durante una hora y media finalizando la jornada escolar, el colegio invitara a la familia a participar de la propuesta. Se realizan juegos de integración relacionados con la alimentación saludable y la actividad física placentera y se cerrara la propuesta entregando una vianda saludable con un folleto del proyecto.

MODALIDAD ORGANIZATIVA DE LA CAPACITACION.

En la instancia de intervención provincial, los responsables del proyecto se juntaran con los postulantes para multiplicadores, allí se establecerá posible días y horarios para el comienzo de la capacitación.

La capacitación constara de una instancia teórica, y una instancia práctica y se dejara armada un estímulo participativo en la comunidad donde alguno de los responsables acompañara.

La certificación como multiplicador contara con aval institucional.

ACTORES RESPONSABLES DIRECTOS.

- Secretaria de Deportes (Carlos Godoy, Gustavo Yacopino, Luis Scroff, Fabián Castro).
- Secretaria de Promoción y Protección de Derechos Sociales, Dirección de Políticas Nutricionales Programa de Educación Alimentaria Nutricional (Adriana Suárez, Lorena Tassara, Mariana Porro).
- Dirección de Educación Física, artística, deporte, cultura y clubes Escolares del Ministerio de Educación y DD.HH
- Comedores Escolares y Dirección de educación Física del Ministerio de Educación
- Direcciones de Deporte Municipales.

ACTORES RESPONSABLES INDIRECTO.

- Aguas Rionegrinas.
- Lotería de Río Negro.

