




Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la **vida educa**
la **educación da vida!**

Recrea
Movimiento para el cambio 2000



Educación





Primaria

Alimentación Saludable

OBJETIVOS

Que el niño con Discapacidad Visual:

Identificar los nutrientes que le aportan los alimentos que consume en su dieta diaria, para la toma de decisiones y fortalecer su autonomía.

Conocer las medidas de higiene personal y de los alimentos que consume para el cuidado de la salud, para el fortalecimiento de su autonomía.



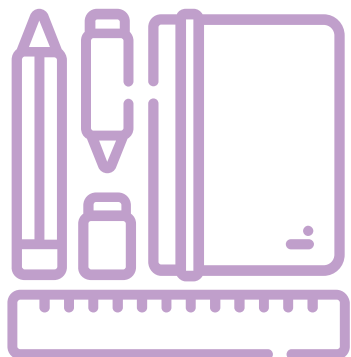
TEMAS

Ejes Transversales

- **Compara las semejanzas y diferencias propias y de otros; físicas, de personalidad, edad, género, gustos, ideas, costumbres, lugares de procedencia, situación socioeconómica.**
- **Ubica el lugar donde vive con el uso de referencias geográficas.**
- **Representa e interpreta información en tablas de doble entrada o pictogramas de datos cuantitativos o cualitativos relacionados con el entorno.**
- **Identifica los datos personales en diversas fuentes escritas. Participa en la realización de tareas conjuntas y valora la diversidad social y cultural de las personas.**

¿Qué queremos lograr?

- Argumenta la importancia de una correcta alimentación, medidas de higiene y prevención de accidentes.



¿Qué temas conoceremos?

- La alimentación
- Los nutrientes
- El plato del Bien comer
- Lo que México nos ofrece
- Alimentación sana

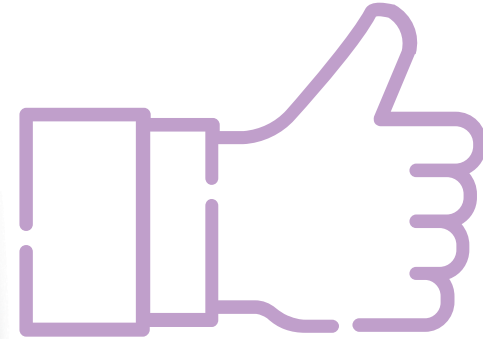




Recomendaciones Generales

Para el trabajo con el niño que presenta Discapacidad Visual considera lo siguiente:

- Anticipa las actividades que desarrollará.
- Explica con palabras sencillas lo que va a aprender en cada actividad.
- Brinda indicaciones concretas.
- Describe verbalmente los objetos que presentes, mientras él los toca.



- ✓ **Cada actividad que se presente al niño debe estar relacionado con su contexto inmediato, así como partir de su interés y motivación.**
- ✓ **Crea materiales con los que el niño pueda interactuar de manera dinámica.**

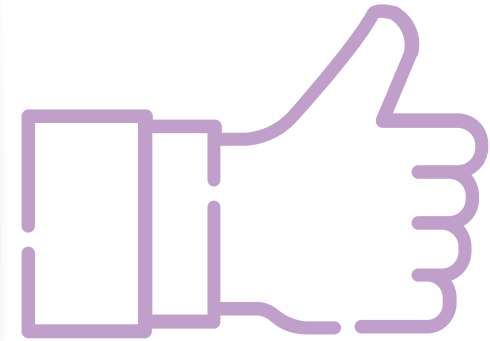
Recomendaciones Generales

Tiempo:

- 360 min.

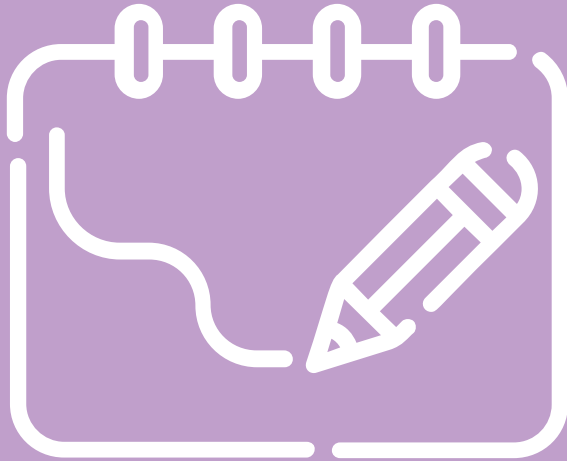
Productos:

- Plato del bien comer
- Instructivo para la limpieza de alimentos de consumo diario.



Recomendaciones Generales

Sugerencias para mamá, papá o tutor(a) acompañando a sus hijos(as) en la realización de las actividades:



1. Establezcan juntos un tiempo específico para realizar las tareas.
2. Es importante que en casa se involucren en las actividades propuestas.
3. Motiva al niño a realizar las actividades.
4. Si el niño muestra rechazo por tocar algunas texturas, no lo presiones a que lo haga, dale poco a poco otras opciones.
5. Felicita al niño por cada actividad que concluya.
6. Permite que el niño se involucre en más actividades en casa para fortalecer su autonomía.

¿Cómo lo queremos lograr?

La Metodología por **proyectos**, permite al niño encontrar un tema de interés y motivación para desarrollar distintas actividades que darán como resultado un aprendizaje significativo, ya que dicha metodología, genera que el alumno se involucre en cada paso, ya que requiere investigar, buscar soluciones y respuestas a las preguntas que se plantean de manera inicial, permitiéndole desarrollar habilidades necesarias para adaptarse a las exigencias del mundo actual

Es decir, el niño construye de manera activa su aprendizaje, con apoyo del docente o padres, como guías para que logren profundizar en temas de la vida real. Es importante respetar la curiosidad natural de los niños y responde a su necesidad de explorar, investigar y hacer preguntas sobre lo que los rodea.



¿Qué necesitamos?



- **Plastilina**
- **Fruta y verdura picada**
- **Plato circular**
- **Silicón caliente**
- **Tarjetas con imágenes de alimentos, complementando con texturas y texto Braille.**
- **Regleta Braille.**
- **Mapa de la República mexicana con y sin división política.**
- **Hojas Blancas y Marcadores.**
- **Texturas para poner en relieve las imágenes con las que se trabajaran.**

¡Para Iniciar!



60 min.

VAMOS CRECIENDO

Para comenzar el proyecto, promueve la motivación, el entusiasmo y el interés por participar del niño. Con la dinámica:

“Alguien como yo”

Pide al niño que elabore una figura humana que lo represente. Si es posible, que registre en Braille, en tinta o de manera oral, describa datos sobre lo que más le interesa o le gusta: artistas, programas de televisión, canal de YouTube, Juguetes, comida, lugares para divertirse, etc.

Ud. haga lo propio y si es posible involucre a mamá u otros hermanos del alumno a que se integren.



Compartan en voz alta lo que lograron escribir.

¡A Trabajar!



Actividades a trabajar

1. Es momento de recuperar sus aprendizajes previos, a través de cuestionamientos. Solicita al niño que registre sus respuestas en Braille, en tinta o pide a mamá que le apoye a realizarlo.

- Para ti ¿Qué es crecer?
- ¿Cómo sabes que una planta o un animal crecen?
- Si no crecieras ¿Qué pasaría?
- ¿Cómo cambia una planta, un animal y un ser humano al crecer?
- ¿Qué cosas NO podías hacer cuando eras un bebé y ahora SI puedes realizar?
- ¿Te agrada crecer?
- ¿Una planta o un animal necesitan lo mismo que nosotros para crecer?

Dale un tiempo para que responda y analice las preguntas. Si es necesario profundiza o explica en la que más se requiera.

2. Presenta en imágenes con relieve o con figuras a escala y describe al niño sobre las diferentes etapas del crecimiento, en plantas, animales y humanos.

Permite que reflexione acerca de la información que le estás presentando. Si es posible permite que él realice la misma descripción pero con sus propias palabras de manera oral y escrita.

Genera la reflexión sobre las diferencias y semejanzas del proceso de crecimiento en plantas, animales y en el ser humano.

3. Pide al niño que registre en Braille o tinta, un listado de lo que necesita una planta, un animal y un ser humano para crecer.

Una vez concluido el registro, pregunta, sobre ¿Qué pasaría si alguno de esos componentes señalados faltara? ¿Cómo afectaría su crecimiento?

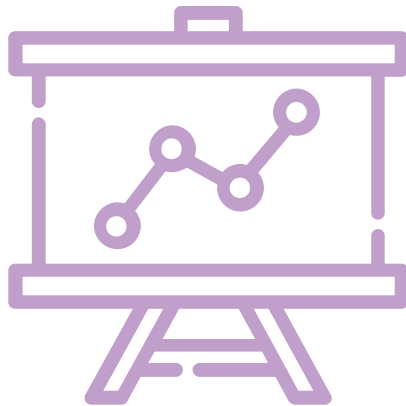
4. Plantea las siguientes preguntas para analizar:

- ¿Todo lo que comemos nos ayuda a crecer?
- ¿Cómo podemos nutrir mejor nuestro cuerpo?
- ¿Sabes lo que nos aporta cada alimento que consumimos?

5. Pide que redacte lo que él considera una platillo saludable.



Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Pregunta al niño sobre lo que más disfrutó, considera sus respuestas para las siguientes actividades.

Sugiere a mamá que involucre al niño en las actividades de preparación de alimentos en casa, separando aquellos que aportan mayor nivel de nutrientes de los que no lo hacen.

¡Para Iniciar!



60 min.

¡QUÉ VARIEDAD DE SABORES!

Para comenzar, anticipa al niño que probará algunos alimentos, sin decirle sus nombres, el tendrá que identificar su nombre y sus características tales como: aroma, sabor, textura y color.

Corta las frutas en trocitos y permite que lo tome con las manos para que la interacción sea desde el inicio. Recuérdale que debe masticar con mucha calma.

Ayuda al niño a que realice su descripción mediante preguntas:

¿Es dulce? ¿Es Agrio? ¿Es suave? ¿Es agradable el aroma?

Juntos hagan una reflexión, sobre la actividad de inicio.



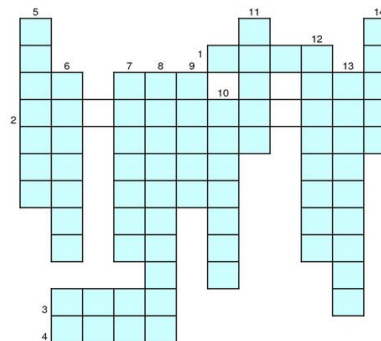
¡A Trabajar!



Actividades a trabajar

1. Explica al alumno que hay una diversidad de alimentos y cada uno aporta distintos nutrientes, vitaminas y minerales en cantidades diferentes; por los que unos, nos benefician más que otros.

1. Completa el crucigrama con el nombre de las frutas



el limón
la manzana
el plátano
el aguacate
el melón
las frambuesas
la pera
las uvas
los albaricoques
las cerezas
la naranja
la piña
el melocotón
la fresa

Horizontales:



Verticales:



Guía al niño a resolver un crucigrama con el nombre de algunas frutas.

Puedes hacerlo a través de preguntas o quizás en su regleta Braille indicarle por cantidad de casillas, adivine de qué fruta se trata al saber cuántas letras tiene.

2. Con apoyo de mamá, pide al alumno que busquen en libros o internet, toda información de 3 frutas y 3 vegetales que sean de su preferencia, como:

- Características del alimento.
- Nutrientes que posee.
- Beneficios para la salud.
- Órganos y funciones biológicas que fortalece.

Pide que su registro lo realice en Braille o en tinta.

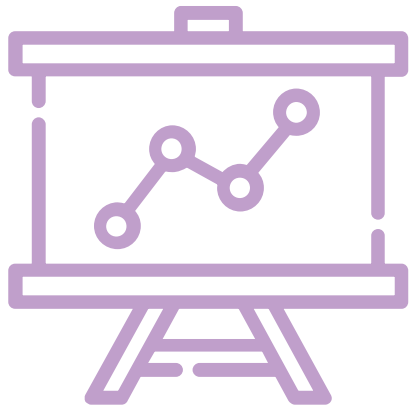
3. Una vez que haya encontrado la información, deberá compartirla en voz alta; puede leerlo o recitarlo de memoria.



4. Como actividad de cierre, jueguen a las adivinanzas, utilizando la información que acaban de rescatar en la investigación anterior.



Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Pregunta al niño sobre lo que más disfrutó, cuál fue su sabor favorito y qué tan nutritiva es para su cuerpo.

Sugiere a mamá, integrar a la dieta de la familia, algunos de los alimentos que el niño investigó y de los cuáles comprendió que aportan mayor cantidad de nutrientes.

¡Para Iniciar!



60 min.

MI PLATO DEL BIEN COMER

Para comenzar, apoya al niño a realizar un listado de los alimentos que ha consumido en los últimos 3 días. A lo que llamarán “Radiografía Alimentaria”.



Revisen juntos, qué tipo de alimentos consume más seguido, cuántas frutas y verduras ha consumido, considera que es adecuada ese tipo de alimentación.

¡A Trabajar!



Actividades a trabajar

1. Presenta al alumno otro tipo de alimentos, de los cuales no haya mencionado, y pregunta si los ha probado antes, si han sido de su agrado o por que no lo ha consumido.

Pregunta al niño si sabe alguna manera de nombrar o clasificar los alimentos. Escucha su respuesta.



3. Explica al niño que existen 3 grupos, en los que se puede clasificar la comida.

Grupo 1. Frutas y Verduras.

Grupo 2. Cereales.

Grupo 3. Leguminosas y productos de origen animal.



Nota: Pide a mamá, que te apoye a elaborar algunas tarjetas con distintos tipos de alimentos en relieve, con la variedad de los 3 grupos alimenticios. Si es posible, escriban en Braille el nombre de cada tarjeta.

4. Revuelvan en una mesa todas las tarjetas. Pide al niño que las lea, para poder clasificar a qué grupo pertenece cada uno.

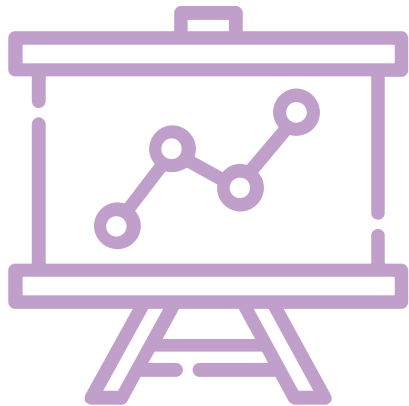
Puedes asignarle puntos por cada tarjeta que acomode correctamente.

En caso de que el niño se equivoque en posicionar algún alimento, pregúntale ¿Por qué cree que va ahí? Llévelo a la reflexión de sus respuestas.

5. Explica que cada uno de los grupos de alimentos que ya revisaron ocupa un lugar en el “Plato del Bien Comer” y se representa de la siguiente manera



Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Pregunta al niño sobre lo que más disfrutó, considera sus respuestas para las siguientes actividades.

Sugiere a mamá, asignar espacios en la cocina, donde pueda acomodar los alimentos por grupo, de manera que el niño los identifique y logre avanzar en la autonomía, al ser responsable de su salud alimenticia.

¡Para Iniciar!



60 min.

EL PLATO DEL BIEN COMER II

Para comenzar, permite que el niño recuerde lo que trabajaron en la ocasión anterior, preguntando directamente sobre qué alimento pertenece a cada grupo según el plato del bien comer.

Pide que escriba en una hoja blanca, en Braille, el nombre de algunos alimentos que le dictarás.

Una vez escritos los nombres de los alimentos, solicita que los recorte en tiras, ya que los utilizarán más tarde.



¡A Trabajar!



Actividades a trabajar

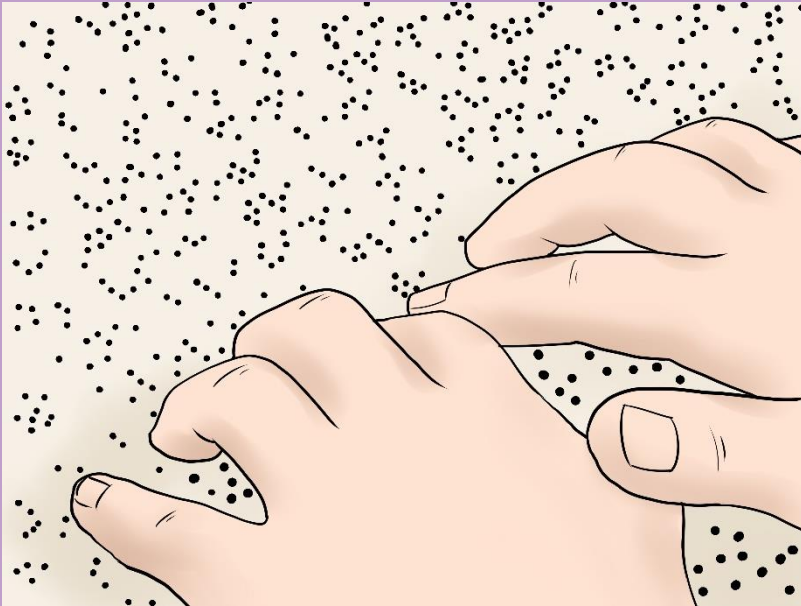
1. De manera anticipada, pide a mamá que divida en tres partes iguales, un plato redondo.

Puede utilizar silicón caliente para hacer las divisiones en el plato y sea sensible al tacto del niño.

Asigna un espacio para cada tipo de alimento en el plato e indícale al niño, cuál fue su acomodo, de manera que él mismo realice la actividad, colocando cada nombre del alimento que ha escrito en Braille, en el espacio que le corresponda.



2. Dicta al alumno algunos de los alimentos con los que han trabajado en las tarjetas con texturas, pide que las explore y una vez que recuerde toda la información que posee acerca de esa fruta o verdura, escriba 1 enunciado con cada uno de ellos.

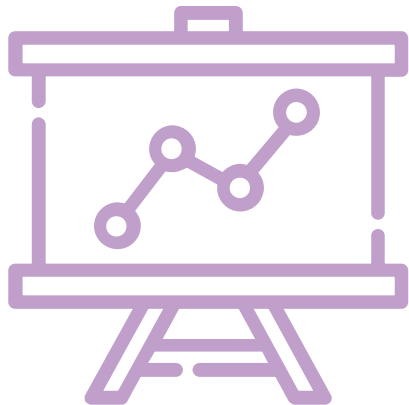


3. Como actividad para la siguiente sesión solicita que el niño pregunte a todos los miembros de la familia, cuáles son sus alimentos favoritos, ubicando a qué grupo del plato del bien comer pertenece.

Si es necesario, mamá le puede ayudar.



Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Pregunta al niño sobre aprendió este día y si considera que lo que trabajaron le servirá para su vida diaria.

Sugiere a mamá, que tome en cuenta las aportaciones del niño para elaborar el menú de la semana, considerando alimentos saludables o altos en nutrientes.

¡Para Iniciar!



60 min.

CADA QUIEN SUS GUSTOS

Para comenzar, retoma la información que el niño obtuvo de manera previa, al entrevistar a su familia con relación a sus gustos alimenticios.

Pide que te lea su listado y pregunta si pudo identificar a qué grupo pertenece cada uno de los alimentos mencionados.

Pregunta si alguien mencionó algún tipo de alimento que él no conoce o que no haya podido ubicar dentro del plato del bien comer.



¡A Trabajar!



Actividades a trabajar

1. Investiga junto con el alumno, de dónde y cómo se obtiene cada uno de los alimentos que mencionaron los miembros de la familia.

Pueden consultar en un libro o en internet.



Pide que realice un registro de la información obtenida.

2. Pide a mamá que te apoye a delinear el contorno de un mapa de la república mexicana con y sin división política.

3. A partir de la información que recabó el niño en internet, y con ayuda del mapa, traten de identificar de qué parte de la república mexicana, provienen algunas frutas, verduras.

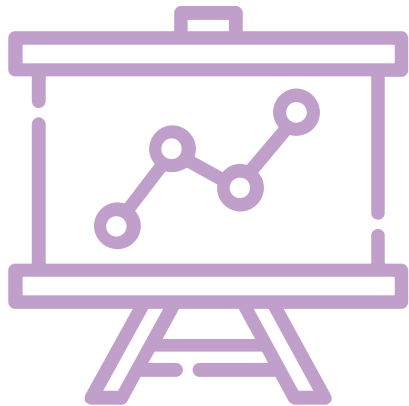


4. Reflexiona con el niño sobre lo que implica conseguir ciertos alimentos.

Pueden investigar juntos, si esos mismos alimentos se pueden conseguir en otras partes del mundo o solo en México, de manera que pueda valorar la riqueza de su país.



Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Pregunta al niño si anteriormente sabía de dónde proviene las frutas que come, si hay alguna de las que le agraden que sean exportadas de otros países.

Sugiere a mamá, cuando vaya al mercado, lleve al niño con las medidas de seguridad e higiene necesarias, para que pueda identificar las frutas que puede conseguir en su contexto inmediato.

¡Para Iniciar!



60 min.

POCA HIGIENE NO CONVIENE

Para comenzar, pregunta al niño ¿Por qué es importante lavarse las manos? ¿Qué se necesita para limpiar bien los alimentos? ¿Qué puede pasar si no lavamos los alimentos antes de consumirlos, como algunas frutas y verduras?



¡A Trabajar!



Actividades a trabajar

1. Explica al niño, por qué es importante cuidar la limpieza tanto personal, como de los alimentos y de todo lo que nos rodea.

Veán el siguiente video en YouTube:

“Hábitos de higiene”

https://www.youtube.com/watch?v=4yMTnjn_yrHE

“Manipulación de alimentos”

<https://www.youtube.com/watch?v=C7Fz1lQzPOI>

Nota: Recuerda que los videos ofrecen información visual, por lo que en caso de ser necesario, apoya al niño a describir lo que requiera para comprender todo el contexto que maneja el video.

2. Una vez revisada toda la información respecto a la importancia de la higiene en los alimentos, pide que redacte paso por paso como deben lavarse o cuidar la limpieza de lo siguiente:

- Manzana
- Lechuga
- Zanahoria
- Plátano
- Naranja
- Brócoli

Nota: Puede solicitar apoyo a mamá.

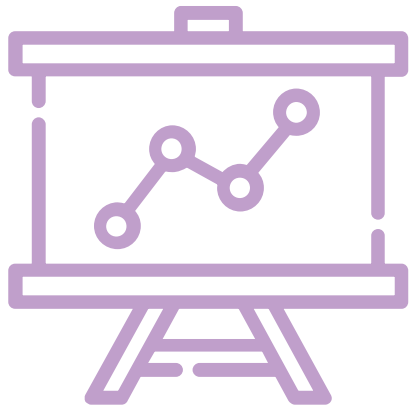
3. Es momento de que el niño ponga en práctica el instructivo que ha realizado para lavar frutas o verduras, por lo que con apoyo de mamá o de un hermano, tendrá que comprobarlo.

Es decir, conforme el niño lea los pasos que ha establecido, su hermano o mamá lo ejecutará; por lo que en equipo determinarán si hizo falta o escribió pasos extras.

NOTA: Puedes otorgarle puntos cada vez que acierte a un paso, sin quitarle en caso de que se equivoque, pues se trata de motivarlo a la escritura.



Productos/ Retroalimentación

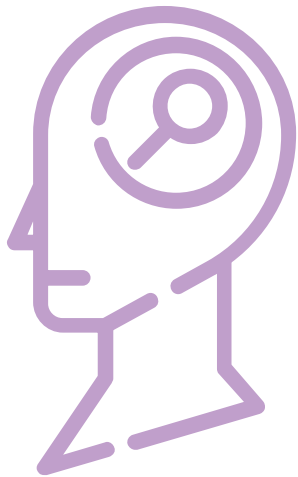


¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Pregunta al niño sobre lo que más disfrutó,
¿Crees que ya puedes preparar alimentos tú mismo?

Sugiere a mamá, involucrar al niño cotidianamente en la preparación de alimentos, cuidando la higiene y manejo adecuado de los alimentos.

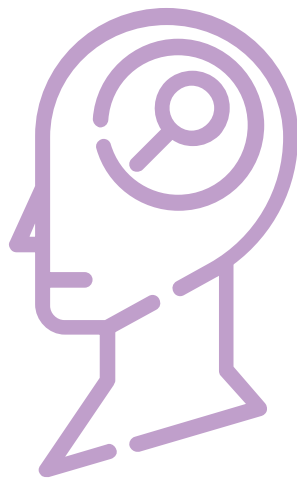
¿Para saber más?



Cada una de las actividades muestran una pauta de los elementos que se pueden seguir trabajando con el niño, por ejemplo:

- Realizar actividades de discriminación y estimulación táctil con distintos materiales y texturas.
- Establecer rutinas en casa, y mantener un espacio de trabajo determinado, favorecerá a una mejor organización mental del niño, así mismo se le transmite seguridad y favorece su nivel de atención.
- Involucrarse en el aprendizaje del Sistema Braille, para apoyar y corregir al niño en el desarrollo de las actividades.
- Crear materiales con apoyo de texto en Braille, para fortalecer el dominio del niño en ello.

¿Para saber más?



En YouTube, podrán encontrar materiales de apoyo, busca en los siguientes enlaces:

Aprenda Braille Fácilmente:

<https://www.youtube.com/watch?v=KZkYxXgcnt4>

El plato del bien comer

<https://www.youtube.com/watch?v=TEgsFfZMy5c>

Recetas para niños con huevo duro

<https://www.youtube.com/watch?v=LzxkZ00-RyE>

Comida económica para niños

<https://www.youtube.com/watch?v=1AQvionNYjq>



Educación

