



Recrea

Educación para refundar 2040





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



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Preescolar

Comida saludable

Alimentación nutritiva



**Descripción de la
ficha:**

El presente recurso didáctico está dirigido al docente de educación básica, que atiende a alumnos con Aptitudes Sobrealientes; con un desglose de actividades para cuatro semanas.

OBJETIVO

Fomentar en el niño, los hábitos de una buena alimentación, a través del consumo de alimentos y bebidas nutritivos para el cuidado de la salud.



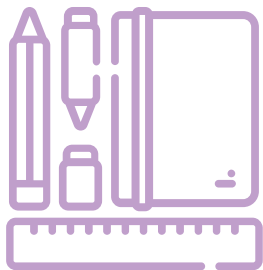
¿Qué queremos lograr?

Campos de Formación /Área transversal

Aprendizajes Sustantivos

Persiste en la realización de actividades desafiantes y toma decisiones para concluir las.

Explica los pasos que siguió para realizar una actividad o para llevar a cabo un juego



- **Pensamiento matemático:** Comunica de manera oral y escrita los números del 1 al 10 en diversas situaciones y de diferentes maneras, incluida la convencional.
- **Lenguaje y comunicación:** Explica al grupo ideas propias sobre algún tema o suceso, apoyándose en materiales consultados.
- **Educación Socioemocional:** Elige los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar.
- **Exploración y comprensión del mundo natural y social:** Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

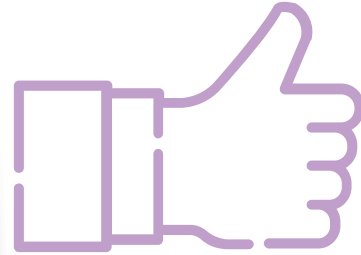
Temas que conoceremos

- Tema 1. Propiedades nutritivas
- Tema 2. Hábitos alimenticios
- Tema 3. Frutas y verduras
- Tema 4. Comida chatarra



Productos

- Álbum
- Dibujo
- Pintura
- Modelado



- ✓ **Que el alumno (a) conozca la importancia del consumo de alimentos y bebidas nutritivos para lograr una buena salud.**

¿Cómo lo queremos lograr?

Se propone el método proyectos ya que es una forma de enseñanza donde el alumno (a) construye activamente su aprendizaje a través de una tarea específica. Enfrenta a una situación problemática, relevante y predefinida para lo cual se demanda una solución. Esta organizado por etapas y es necesario que se genere un producto final.



¿Qué necesitamos?

- Cuaderno
- Hojas blancas
- Hojas de colores
- Lápices de colores
- Lápiz
- Computadora o teléfono móvil
- Internet
- Pinturas
- Pincel



¿Qué necesitamos?

- **Imágenes de alimentos**
- **Pegamento**
- **Tijeras**
- **Papel crepé**
- **Plastilina**



¡Para Iniciar!



A través de una **pregunta generadora** rescate los conocimientos previos de su alumno (a).

Para iniciar con el tema presente estas adivinanzas:

- **Amarillo por fuera blanco por dentro, tienes que quitarle la cáscara para poder comerlo. Espere la respuesta -El plátano.**
- **Ácido es su sabor, muy dura su piel y si lo quieres tomar, tendrás que exprimirlo bien. Espere la respuesta -El limón.**



¡Para Iniciar!



- Invite a la familia a desarrollar una lluvia de ideas sobre la nutrición y salud infantil rescatando los comentarios mediante un papelote.
- Cuestione al alumno (a) sobre ¿Qué es para él la nutrición? A partir de lo que escuchó con su familia durante la lluvia de ideas.
- Pida al alumno (a) que escriba el nombre de alimentos nutritivos, utilizando las letras de su nombre propio. (No utilizar apellidos).



¡A Trabajar!



1. Para dar inicio al proyecto durante la primer semana desarrolle lo siguiente:

1.1. Solicite al alumno (a) que indague en diversos medios como es la pirámide alimenticia y observe su contenido.

1.2. Pida al niño que explique a su familia lo que descubrió durante el análisis de la pirámide.

1.3. Pida que escriba, él mismo, algunos comentarios relevantes, de acuerdo a sus posibilidades.

¡A Trabajar!



2. Para iniciar la segunda semana solicite al alumno (a).

2.1. A partir de lo que rescató de la pirámide alimenticia, pida que mencione ¿Cuáles alimentos acostumbra comer en casa?

2.2. Solicite que indague la cantidad de frutas que tiene en casa, escriba el nombre de ellas y la cantidad.

¡A Trabajar!



2.3. Así mismo pida que investigue el número de verduras que tiene en casa, escriba el nombre de cada una y la cantidad.

2.4. Pregunte y pida al niño que registre:

¿Qué tienes más en casa, frutas o verduras?

¿Qué alimentos se necesitan para estar sano?

¿Qué alimentos faltan en casa para mejorar su alimentación?

¡A Trabajar!



2.5. Pida que investigue a través de diversos medios el daño que causa para la salud el consumo de productos chatarra y sus efectos.

¿Cuál de esos alimentos se consumen en casa?

2.6. Motive al niño a compartir la información a su familia sobre los efectos dañinos para la salud, al consumir alimentos chatarra.

¡A Trabajar!



2.7. Pregunte al alumno ¿Qué solución puede dar para evitar consumirlos?

2.8. invite a que dialogue en familia su respuesta.

¡A Trabajar!



3. Para continuar con la actividad en la tercer semana, desarrolle lo siguiente:

3.1. Invite al alumno (a) a completar la información que se le solicita en cada columna de la tabla de alimentos del Anexo 1.

Solicite a la familias que colabore con su hijo (a) en la búsqueda de información.

¡A Trabajar!



3.2. Después de concluir la tabla, en familia tomen acuerdos y construyan un plan de alimentación balanceada para reducir o eliminar de su dieta productos con poco o nada de valor nutricional, apoyándose además con la pirámide alimenticia con el fin de cuidar la salud.

Invite a que la familia involucre al niño en la toma de las decisiones.

¡A Trabajar!



4. Como producto final del proyecto solicite que elabore la siguiente actividad:

4.1. Con la información que rescató el alumno (a) sobre el tema, pida que diseñe un álbum de alimentos nutritivos.

- Dé la libertad al alumno (a) en la presentación de su álbum. Con el fin de desarrollar su imaginación creativa.

¡A Trabajar!



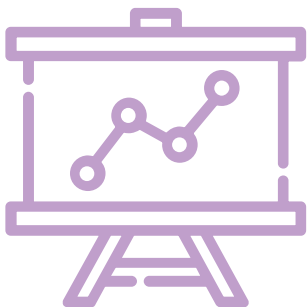
- **Sugiera que utilicen diversas técnicas para la representación de alimentos:**
 - Dibujo
 - Pintura
 - Papel crepe
 - Imágenes recortadas
 - Modelado en plastilina
 - Etc.
- **Solicite al niño que acompañe las imágenes de alimentos con el nombre y nutrientes.**

¡A Trabajar!



- **Solicite al niño que escriba su nombre y la fecha de elaboración del álbum.**
- **Motívelo para que organice una reunión en familia para que presente su obra y la exponga con el fin de informar acerca de la importancia de una alimentación saludable.**

Evaluación



Para concluir:

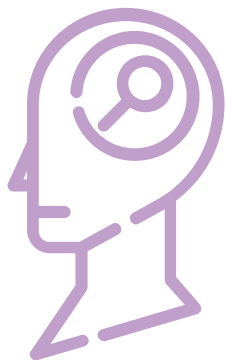
- Pida al niño (a) que argumente sobre la importancia de consumir alimentos nutritivos para el cuidado de la salud.
- Pregunte sobre las diferencias entre de los alimentos nutritivos y la comida chatarra.
- Invite al niño a que escriba y dialogue con su familia sobre los nuevos aprendizajes que adquirió con el tema.

Aplique la rúbrica de evaluación.

Rúbrica de Evaluación

Criterio	Muy bien	Bien	Regular
Búsqueda de información	Busca información en distintas fuentes.	Busca información en solo una fuente.	Solo se queda con al información que le da su familia.
Explica al grupo ideas propias sobre algún tema o suceso, apoyándose en materiales consultados.	Explica el tema con conceptos e idea principal y su vocabulario es extenso.	Explica el tema con conceptos, su vocabulario es amplio .	Explica el tema sin mencionar conceptos, su vocabulario es reducido.
Comunica de manera oral y escrita los números del 1 al 10 en diversas situaciones y de diferentes maneras, incluida la convencional.	Comunica cantidades de manera verbal y escrita, más de 50.	Comunica cantidades de manera verbal y escrita, hasta 50.	Comunica cantidades de manera verbal y escrita del 1 al 20.
Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.	Conoce y distingue los grupos alimenticios, así como las diferencias entre ellos.	Conoce los grupos alimenticios pero se le dificulta distribuir los alimentos	Distingue poco los grupos alimenticios

¿Para saber más?



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Pida a la familia el apoyo para que pregunte a su hijo (a) sobre lo siguiente:

- **¿Qué cambiarías en tu alimentación para cuidar la salud?**
- **¿Qué has aprendido de ti mismo con este tema?**

Recomendaciones para la Familia

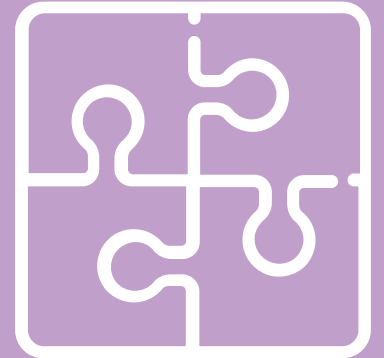


Pida a los padres de familia lo siguiente:

- Acompañe y apoye a su hijo (a) durante la actividad.
- Brinde todas las facilidades para que cuente con los materiales necesarios, con el fin de evitar la frustración.
- Explique a su hijo de una manera clara y precisa cuando no entiende una indicación.
- Reconozca sus logros.
- Respete sus ideas y puntos de vista.

ANEXOS

1. Tabla de análisis de nutrientes en alimentos



Anexo 1

Tabla de análisis de nutrientes en alimentos.

Grupo de alimentos	Ejemplo	Contenido de Nutrientes
Leche y derivados		
Carne y pescado		
Frutas		
Verduras		
Cereales		



Educación

