

TEMAS:

De dónde vienen los alimentos.
Los alimentos reponen la energía y los materiales perdidos.
Los alimentos de la comunidad.
Higiene en el manejo y en el consumo de los alimentos

INTRODUCCIÓN

¿Sabías que el crecimiento de tus músculos y huesos, el vigor físico y la resistencia a las enfermedades depende en gran medida de los alimentos que consumes y de los hábitos alimenticios que tengas?, Si lo sabías, comprenderás con mayor facilidad la relación que existe entre una buena nutrición y la expectativa de vida del ser humano. Si cuidas tu alimentación probablemente gozarás de muy buena salud a lo largo de toda tu vida.

¿PARA QUÉ TE SIRVEN LOS ALIMENTOS?



Desde muy pequeño/a conoces algunas plantas que están a tu alrededor, ya sabes que son necesarias porque sirven para proporcionar el oxígeno que respiramos, para la alimentación de los animales y de los seres humanos; también has estudiado que las plantas para vivir y desarrollarse, necesitan de luz, agua y suelo; es fácil observar este proceso cuando se cultivan algunas plantas sobre todo la de huertos escolar como:



ACTIVIDAD PARA EMPEZAR.

Se sugiere que el maestro o la maestra inicien las actividades presentando algunas láminas o fotografías que muestren alimentos que se venden en mercados, supermercados, colmados. Aprovechar el tema y hablar brevemente sobre el Día Mundial de la Alimentación. Preparar previamente una bandeja de frutas en cooperación con el grupo, y preguntar si todos/as disponemos de alimentos suficientes. Hacer preguntas a los y las estudiantes sobre de donde vienen esos alimentos.

Mostrar láminas de alimentos y pedirles que comenten sobre lo que observan en la lámina o fotografía. ¿Que pasaría si no disponemos de alimentos suficientes?.

Abrir un diálogo.

-Pedir a los/as estudiantes que nombren algunos alimentos que hay en su comunidad, explicar forma de comerlo, color, sabor, olor, textura...

Luego el/la docente muestra algunos alimentos que se consumen en la comunidad. Hacer preguntas como: ¿Qué importancia tienen los conucos y los huertos para la familia?

Pedir a los/as estudiantes nombrar alimentos que provienen del conuco o del huerto

-Orientarlos para que dibujen cuatro alimentos de los nombrados de acuerdo a si proviene del conuco o del huerto. Leer su nombre común y colocar su dibujo en el mural.

Preguntar si compran algunos alimentos como; guineo maduro, mango. Cuánto cuesta cada unidad. Abrir diálogo y explicar para qué le sirven esas frutas. Explicar la importancia de consumir frutas



ACTIVIDADES DE DESARROLLO

1. El maestro o la maestra pueden aprovechar las láminas o fotografía para clarificar algunos conceptos, como por ejemplo: que los alimentos provienen de diferentes fuentes, citar algunas (conucos, huertos, parcelas, otros), explicar la importancia de consumir alimentos variados y frescos, ya que estos les permiten reparar la energía perdida. Señalar algunas medidas de higiene que se deben seguir al consumir alimentos, sobre todo, los que se consumen crudos que provienen del huerto o de otras fuentes.

2. Organizar con los/as estudiantes una visita al huerto de la escuela

Orientarlos para que observen en el huerto:
Plantas que reconocen en el huerto.
Distinguir entre plantas grandes, medianas y pequeñas.
Si tiene agua el huerto.
Si hay tierra para ponerle a las plantas del huerto.
Si animales pequeños dentro del huerto.
Si las plantas tienen flores y frutos.
Si todas las plantas nacen de semillas.
Si todas las plantas tiene la misma forma.
Cuáles de esas plantas se consumen en tu casa con frecuencia?

En el aula abrir un diálogo con los estudiantes para cuenten su experiencia de mi visita al huerto.

- Anotar en la pizarra el nombre de las plantas que los estudiantes reconocieron en el huerto.
- El docente escribe en la pizarra los nombres de las plantas mencionadas por los alumnos en tres columnas, Plantas grandes, medianas y pequeñas.
- Pedir a los estudiantes que dibujen dos plantas de las que observaron con frutos y dos con hojas.
- Colorear plantas de las cuales solo se comen las hojas.
- Escribir en la pizarra un párrafo como el siguiente, leer con los estudiantes y luego pedirles que lo copien en sus cuadernos.

Lectura breve

En el huerto hay plantas de las cuales se come la flor, por ejemplo el coliflor.
Las hay que solo se come las hojas, como la lechuga.
De otras se come el fruto, como el tomate.
Pero todas son nutritivas y deliciosas.

Copiar la siguiente oración:

Debemos comer siempre vegetales.



ACTIVIDADES PARA SABER MÁS

Investigar en su casa o comunidad sobre:

- ¿Cuáles son los alimentos propios de mi comunidad?
- ¿Cuál es o cuáles son los platos típicos de mi comunidad?
- ¿Cuáles alimentos contiene el plato típico de mi comunidad?
- ¿Cómo debemos manejar los alimentos en la cocina para evitar enfermedades, como la salmonella?
- ¿Cómo puedo colaborar para tener un huerto en mi casa?

Conversar en el aula sobre lo investigado en su casa o la comunidad.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.

Se sugiere evaluar las actividades con las siguientes preguntas:

- Identifica algunos alimentos propios de tu comunidad.
- Argumenta sobre la importancia de consumir alimentos frescos y variados.
- Reconoce que sin alimentos no hay energía.
- Dibuja lugares donde se cultivan alimentos.
- Dibuja platos alimenticios propios de su cultura.
- Reconoce que los alimentos hay que consumirlos de manera higiénica.
- Muestra interés por consumir frutas y hortalizas.