

TEMAS:

Higiene, Medio Ambiente y Salud:
Sin vitaminas se producen las enfermedades

Los Vegetales y verduras contienen vitaminas y minerales

¿Dónde podemos encontrar vitaminas y minerales? (dibujo frutas, hortalizas, agua)

INTRODUCCIÓN

En este grado se sugiere trabajar el tema presentando en una mesa diferentes frutas como la naranja, verduras como espinaca, perejil, vegetales como el molondrón que se encuentran en los alrededores del huerto.

Hacer preguntas sobre las vitaminas y minerales que contienen, acepte todas las respuestas y luego clarifique si es necesario.

La mayoría de los vegetales son muy conocidos por los estudiantes, entre ellos, las hortalizas que son maravillosas fuentes de vitaminas y minerales, las podemos encontrar en la frutas, en las hortalizas, en vegetales que se cultivan en los alrededores del huerto, en plantas de la orilla de la casa, en el conuco de nuestra comunidad, en la parcela.

¿Cuáles vitaminas y minerales contienen los vegetales y hortalizas que se encuentran en el huerto?

¿Conoces la Zanahoria? ¿Cuáles vitaminas contiene?

Actividad para empezar:

Sugerimos que el maestro o la maestra introduzcan ese tema haciendo preguntas relacionadas con la alimentación de los estudiantes:

¿Cuáles alimentos consumen en el desayuno, en el almuerzo o comida y cena?

Abrir un diálogo con los estudiantes y permitir que ellos se expresen libremente.

¿Por qué debemos consumir siempre frutas, vegetales entre ellos, las hortalizas .

Abrir un diálogo entre parejas y luego socializar en el aula.

Pedir a los estudiantes que escriban en sus cuadernos los nombres de las tres frutas, dos vegetales y dos verduras que más le gustan,

Leer en voz alta en el aula.

ACTIVIDADES DE DESARROLLO

Se sugiere que el docente presente varios vegetales y vaya desarrollando el tema presentando algunas, frutas, vegetales y verduras.

Establecer con claridad qué es una fruta, un vegetal y una verdura.

¿Dónde se cultiva cada uno de los recursos presentados?

Explicar las vitaminas que contiene cada uno de los recursos presentados.

Hacer un cuadro en la pizarra con algunos vegetales, frutos y hortalizas como el siguiente y pedir a los estudiantes que lo copien en sus cuadernos.

Nombre del alimento	Vitamina que posee	Minerales que posee
Tomate	A y C	Contiene minerales
Perejil	C	Pequeñas cantidades de hierro y calcio
Berro	A	
Espinaca	K	

Organizar una excursión didáctica al huerto de la escuela.

Orientar para que los estudiantes lleven cuadernos, lápices y reglas.

Pedir a los estudiantes que observen los vegetales y hortalizas que hay en el huerto.

Copiar los nombres de por lo menos 10 alimentos que se encuentran en el huerto, clasificarlos según la parte comestible que se utilice de la planta, poner un cotejo.

Nombre de la planta	El fruto	Las hojas	La raíz	Los granos

Investigar con el encargado del huerto, (profesor o profesora).

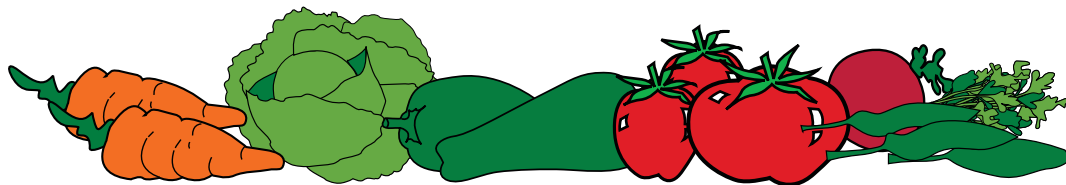
- ¿De dónde proviene el agua que abastece el huerto?
- ¿En qué punto cardinal está ubicado el huerto escolar?
- ¿Qué es un vivero?
- ¿Qué beneficios representa el huerto para la escuela y la comunidad.
- ¿En qué beneficia un huerto al entorno escolar y a la comunidad?
- Tomar dos plantas de un mismo surco, establecer su tamaño midiendo con la regla o cinta métrica.
- ¿Cuáles son los elementos bióticos y abióticos que hay en el huerto.

En el aula, llenar el cuadro en la pizarra con la información de los estudiantes.

Discutir las preguntas investigadas en el aula y copiar en sus cuadernos.

Copiar en la pizarra los nombres de los 10 alimentos seleccionados y colocar al lado las vitaminas y minerales que poseen.

Dibujar diferentes plantas observadas de acuerdo al color que poseen sus hojas, frutos y semillas.



Explicar por qué es importante consumir hortalizas y verduras.

Pedir a los alumnos y alumnas que escriban un cuento sobre su experiencia en el huerto, que pudiera iniciar así: Un día fuimos a visitar un hermoso huerto donde habían plantas de diferentes colores y tamaños....

ACTIVIDADES PARA SABER MÁS.

- ¿Por qué nuestra dieta debe ser variada?
- ¿Cuales son las enfermedades que puede ocasionar la falta de vitaminas y minerales a los seres humanos.
- ¿En que medida el huerto contribuye a que nuestro organismo obtenga vitaminas y sales minerales? Investigar en cuales lugares de la comunidad hay huertos y de que forma contribuye en la economía del hogar y de la comunidad.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.

Se sugiere evaluar las actividades con las siguientes preguntas:

- Identifica diferentes vitaminas y minerales en frutos y vegetales. Argumenta con propiedad sobre la importancia de un huerto para la alimentación, economía del hogar y el ambiente.
- Muestra interés y respeto por las actividades del huerto.
- Reconoce que las vitaminas y minerales que contienen los alimentos del huerto contribuyen a mejorar su salud.
- Reconoce que el huerto es una fuente segura de alimento.