

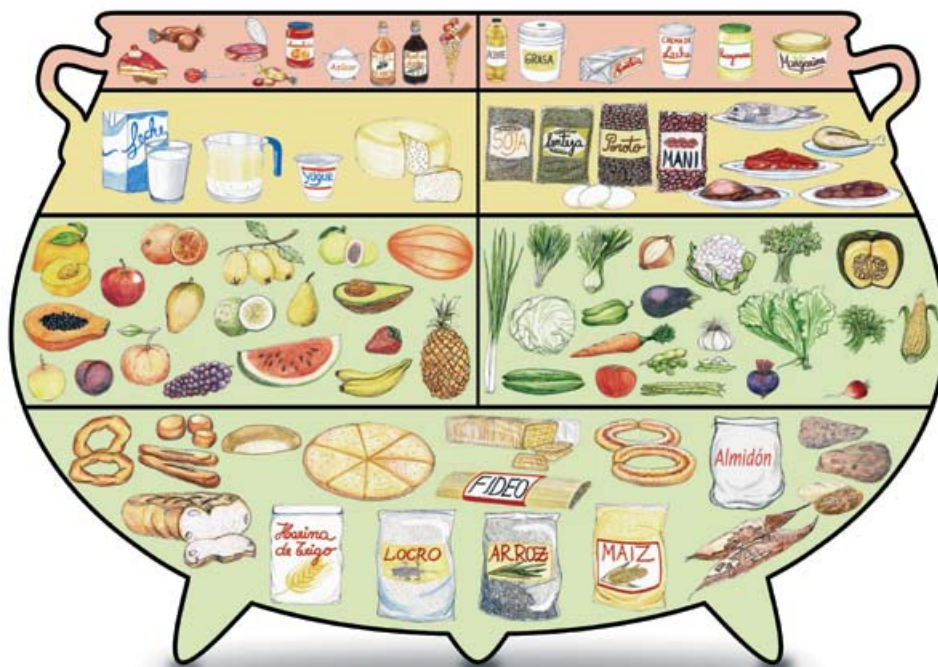
Unidad 1

Alimentación y vida saludable



Capacidades para esta Unidad

1. Distingue los alimentos de cada grupo de la Olla nutricional.
2. Identifica las necesidades alimentarias de los niños en edad escolar.
3. Reconoce que la actividad física ayuda a crecer sano.



Unidad 1: Alimentación y vida saludable



Capacidad 1: Distingue los alimentos de cada grupo de la Olla nutricional.

Se proporciona información para que los alumnos comprendan que comer diferentes alimentos es esencial para lograr una alimentación saludable, necesaria a su vez para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de una buena salud.



Para crecer, desarrollarme y estar sano necesito una alimentación variada.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Conozcan los grupos de alimentos de la Olla nutricional.
- Identifiquen los alimentos de cada grupo de la Olla nutricional.
- Clasifiquen los alimentos de acuerdo al grupo de la Olla nutricional al que corresponden.
- Reconozcan los beneficios de la alimentación saludable.
- Valoren la alimentación saludable para una vida sana.



Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en los siguientes ejes temáticos:

- El concepto de la alimentación saludable.
- Los grupos de alimentos de la Olla nutricional.
- Los beneficios de una alimentación saludable.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.

Alimentación saludable

Una alimentación saludable significa consumir diariamente diferentes alimentos de origen vegetal y animal. Para seleccionar los alimentos adecuadamente debemos conocerlos y para ello usaremos las Guías Alimentarias del Paraguay (GAP).

Las GAP proporcionan mensajes educativos, elaborados para mejorar los hábitos alimentarios de la población sana, promover una buena salud y prevenir las enfermedades relacionadas a la nutrición, mediante el consumo de alimentos variados y en las cantidades recomendadas.

Grupos de alimentos de la Olla nutricional

Las GAP clasifican los alimentos en siete grupos, los que se presentan gráficamente en la Olla nutricional (Gráfico 1):

1. Cereales, tubérculos y derivados
2. Frutas
3. Verduras
4. Leche y derivados
5. Carnes, legumbres secas y huevos
6. Azúcares o mieles
7. Grasas o aceites

A continuación se mencionan ejemplos de alimentos de consumo habitual que corresponden a cada grupo.

1. **Cereales:** maíz, arroz, trigo, avena. **Tubérculos:** mandioca, batata. **Derivados de cereales y tubérculos:** harina de trigo, panificados, fideos, harina de maíz, fariña, almidón.
2. **Frutas:** mango, pomelo, naranja, mandarina, limón, guayaba, frutilla, melón, piña, aguacate, mamón, sandía, banana, pera, manzana, uva, níspero, acerola, durazno, chirimoya, inga, granada, yvapurú.
3. **Verduras:** acelga, berro, espinaca, perejil, cebollita de hoja, zanahoria, tomate, lechuga, zapallo, calabaza, choclo, locote, remolacha, repollo, cebolla, pepino, berenjena, ajo, arveja fresca, rabanito, coliflor, brócoli.
4. **Leche y derivados:** leche, yogur, queso, cuajada.
5. **Carnes:** de vaca, de pollo o gallina, de cerdo, de pescado, de animales silvestres, menudencias (hígado, corazón, riñón); **Legumbres secas:** porotos, kumanda yvyrá'i, soja, habilla, arveja seca, lenteja, maní; y **huevos** de gallina, codorniz, guinea o de pato.

6. **Azúcares:** azúcar blanca, azúcar morena; **o mieles:** de caña, de abeja; mermeladas, dulces, jaleas, golosinas, confites y tortas.
7. **Grasas:** manteca, crema de leche, margarina, mayonesa, manteca vegetal, grasa de cerdo, grasa de vaca, grasa de gallina; **o aceites:** de soja, de maíz, de girasol, de algodón.

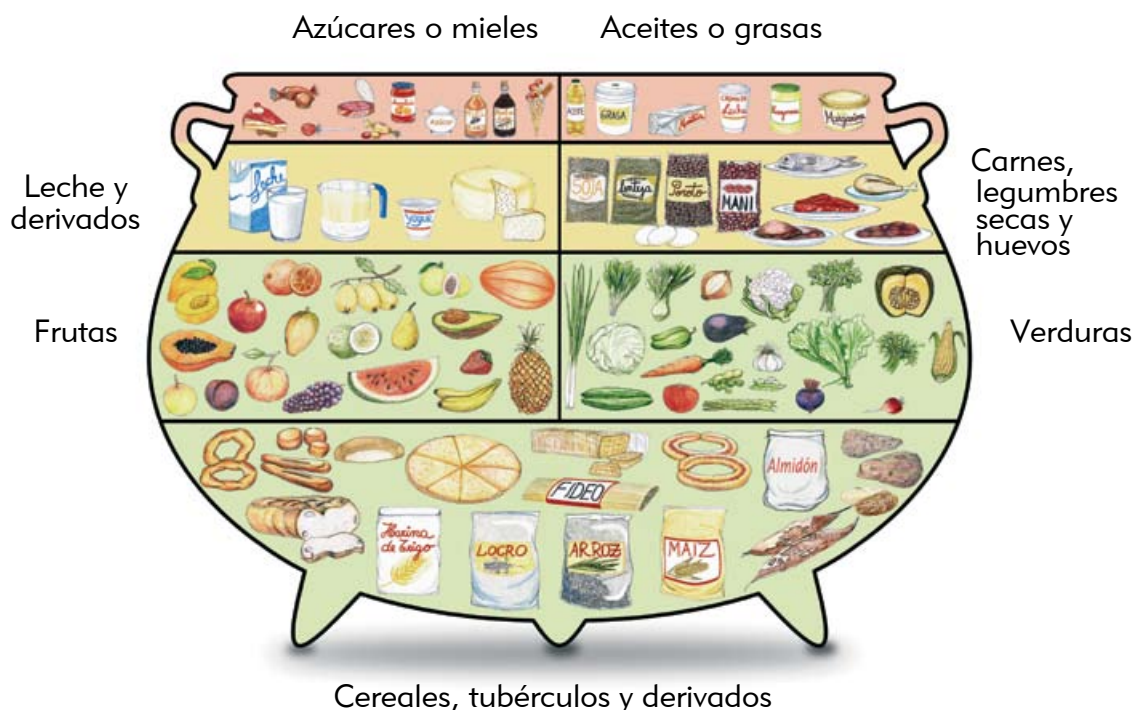


Gráfico 1. Olla nutricional

Beneficios de la alimentación saludable

Los alimentos aportan elementos (nutrientes) que sirven para realizar todas las funciones del organismo, tales como respirar, mantener la temperatura corporal, digerir los alimentos, crecer y realizar actividad física. Además, son necesarios para reparar los órganos y tejidos del cuerpo y mantener las defensas en óptimas condiciones.

Los niños que se alimentan de manera equilibrada y con alimentos variados:

- crecen y se desarrollan sanos y fuertes;
- tienen suficiente energía para estudiar y jugar;
- están mejor protegidos contra enfermedades.

Consumir diariamente alimentos de los 7 grupos de las GAP proporciona beneficios que ningún alimento por sí solo es capaz de lograr. Es recomendable distribuir los alimentos que se necesitan consumir a lo largo del día, en cinco comidas: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

Una alimentación variada no sólo proporciona al cuerpo todos los nutrientes necesarios, sino también promueve el uso de diferentes alimentos en la preparación de las comidas, lográndose una alimentación más equilibrada y agradable.



Actividades de aprendizaje

Las actividades de *Inicio*, *Desarrollo*, *Cierre* y *Tarea* para la casa, que se presentan a continuación son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

Actividad de inicio: Mis alimentos preferidos



Material didáctico

- Página escolar, revistas, periódicos
- Tijeras, plasticola, hojas recicladas

Distribuye a tus alumnos los materiales disponibles (página escolar, revistas o periódicos) para que busquen imágenes o nombres de sus alimentos preferidos; pídeles que los recorten y peguen en una hoja. A continuación cada niño puede presentar sus alimentos preferidos comentando la razón de su preferencia. Pueden exponer los trabajos en un rincón del aula.

Actividades de desarrollo

Actividad de desarrollo N° 1: Aprendiendo sobre la Olla nutricional



Material didáctico

- Fichas N° 1 a 8 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Prepara un rompecabezas con la figura de la Olla nutricional. Organiza a tus alumnos en grupos y entrégales las piezas para armar el rompecabezas e interpretar la figura que se forma. Asígnales un tiempo para la tarea y luego pide a cada grupo que presente su trabajo.

Preséntales la Ficha N° 1 y comenta con ellos sobre las partes de la Olla y el grupo de alimentos al que representa cada parte. Propicia el intercambio de ideas y la reflexión, mediante las preguntas que siguen:

- ¿Cuáles son sus alimentos preferidos?
- ¿A qué grupo corresponden?
- ¿Tienen alimentos preferidos en todos los grupos?

Concluyan que para tener una alimentación saludable se requiere el consumo diario de alimentos de los siete grupos de la Olla nutricional.

A continuación analiza con tus alumnos el grupo Cereales, tubérculos y derivados. Nombren en voz alta los alimentos que componen ese grupo y pídeles que mencionen otros alimentos que ellos conozcan, que pertenecen también a este grupo y que no se encuentren representados en la Ficha N° 2. Puedes utilizar las siguientes preguntas:

- ¿En qué parte de la Olla se encuentra el grupo Cereales, tubérculos y derivados? ¿Por qué creen que está ubicado en ese lugar?
- ¿Cuáles son los alimentos del grupo Cereales, tubérculos y derivados?
- ¿Qué otros alimentos de este grupo conocen?
- ¿Cuáles son los alimentos de este grupo que tienen disponible o que se producen en la comunidad?
- ¿Cuáles son los alimentos de este grupo que no tienen disponible en la comunidad?
- ¿Por qué?

Puedes realizar el mismo proceso para desarrollar los demás grupos de alimentos de la Olla nutricional, con ayuda de las Fichas N° 2 a la 8.

Actividad de desarrollo N° 2: Bingo de los alimentos



Material didáctico

- Ficha N° 1 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**
- Semillas, piedritas, botones

Realiza con tus alumnos el juego Bingo de los alimentos, utilizando como base la Olla nutricional de la Ficha N° 1.

Para desarrollar el juego, debes ir mencionando en voz alta el nombre de un alimento, intercalando entre los diferentes grupos de la Olla nutricional, hasta mencionarlos todos.

Luego de cada mención debes darles un tiempo a tus alumnos para que ubiquen dicho alimento en la Olla y marquen si lo suelen consumir (con una semilla u otro elemento); en caso contrario no lo deben marcar.

El juego sigue hasta que menciones todos los alimentos que aparecen en la Olla. Al finalizar, pide a cada alumno que cuente la cantidad de alimentos de cada grupo que marcó en su Olla y que anote en su cuaderno la cantidad correspondiente a cada grupo.

Al finalizar el juego, comenta con tus alumnos sobre la importancia de consumir diariamente alimentos de los 7 grupos de la Olla nutricional.

Explícales que los alimentos aportan elementos o nutrientes que sirven para realizar todas las funciones del organismo y que los niños que se alimentan de manera equilibrada y con alimentos variados, crecen y se desarrollan sanos y fuertes; tienen suficiente energía para estudiar, jugar y estar mejor protegidos contra las enfermedades.

Para finalizar concluyan que consumir diariamente alimentos de los 7 grupos de la Olla nutricional proporciona beneficios que ningún alimento por sí solo puede lograr.

Actividad de cierre: Completando la Olla muda



Material didáctico

- Figuras y/o recortes de alimentos de todos los grupos
- Afiche de la Olla nutricional (GAP)

Dibuja una gran olla, en un papel o en el pizarrón, con líneas divisorias según cada grupo de alimentos, poniendo el nombre y número de cada uno para orientar a los alumnos. Pídeles que dibujen, coloreen o recorten figuras de alimentos y que pasen a ubicarlas en el lugar correspondiente de la Olla "muda".

Luego comparen la olla que armaron con el afiche de la Olla nutricional e identifiquen los alimentos que faltan en cada grupo. Asegúrate que cada alimento esté ubicado en el grupo que le corresponda.



Tareas para la casa

Tarea para la casa N°1: Compartiendo con mi familia la Olla nutricional



Material didáctico

- Dibujo de la Olla nutricional

Pide a tus alumnos que compartan con su familia la Olla nutricional, mostrándoles los alimentos que componen cada uno de los 7 grupos. Para ello pueden preparar dibujos o fotocopias de la Olla nutricional.

En la clase siguiente, pueden compartir con los compañeros cómo resultó la tarea.

Tarea para la casa N°2: Dibujando alimentos de cada grupo

Pide a tus alumnos que con ayuda de su familia dibujen los alimentos que corresponden a cada uno de los 7 grupos de la Olla nutricional. Si los niños ya escriben, pídeles que agreguen los nombres de cada alimento dibujado. También pueden recortar y pegar dibujos de alimentos.



Capacidad 2: Identifica las necesidades alimentarias de los niños en edad escolar.

Se proporciona información para que los alumnos conozcan la cantidad de alimentos de cada grupo que deben consumir diariamente.



Debo comer cinco veces en el día para cubrir mis necesidades alimentarias.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Conozcan sus necesidades alimentarias diarias.
- Comprendan que sus necesidades diarias de alimentos se deben cubrir con alimentos de los 7 grupos de la Olla nutricional.
- Reconozcan la importancia de distribuir su alimentación diaria en cinco comidas.
- Valoren la importancia de una alimentación variada para cubrir sus necesidades de crecimiento y desarrollo.



Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en los siguientes ejes temáticos:

- Las necesidades alimentarias de los niños de 6 a 10 años.
- Las cinco comidas diarias recomendadas.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.



























Necesidades alimentarias de los niños de 6 a 10 años

En esta etapa, los niños tienen necesidades específicas de alimentos para un desarrollo y crecimiento normal. Para ello es muy importante comer de los 7 grupos de alimentos (Cereales, tubérculos y derivados; Frutas; Verduras; Leche y derivados; Carnes, legumbres y huevos; Azúcares o mieles; Aceites o grasas) que recomiendan las Guías Alimentarias del Paraguay (GAP), variando lo más posible el tipo de alimento dentro de cada grupo.

Es recomendable que los niños consuman todos los días:

- Leche, yogur o queso. Estos tres alimentos pueden intercambiarse entre sí.
- Verduras de todos los colores en todas las comidas posibles. Por ejemplo: tomate, lechuga, cebolla, repollo, zanahoria, acelga, locote, zapallo, berro, berenjena, perejil, pepino, remolacha, rabanitos y todas las disponibles en la comunidad.
- Frutas variadas, por ejemplo: banana, naranja, pomelo, mamón, piña, sandía, mango, mburucuja, mandarina, manzana, pera, frutilla, sandía y todas las disponibles en la comunidad.
- Cereales, tubérculos o sus derivados. Por ejemplo arroz, maíz o harina de maíz cocido, mandioca, batata, chipa, bollo de pan o galleta.
- En el caso del grupo de Carnes, legumbres secas y huevos, se recomienda, durante la semana, alternar de la siguiente forma:
 - 4 a 5 veces por semana carne de vaca, pollo, pescado, cerdo, riñón, corazón, hígado, tratando de variar el tipo;
 - 2 a 3 veces por semana: legumbres secas (poroto, arveja, soja, lenteja, kumanda yvyrá'i, maní); o huevos.
- Poca cantidad de:
 - Aceite o margarina o mayonesa.
 - Azúcar o dulce o miel.
 - Además, es preferible limitar el consumo golosinas, tortas, helados y gaseosas diariamente.
- Al menos 6 vasos de agua potable al día.

Tabla N° 1. Alimentos recomendados para niños de 6 a 10 años

Grupo de alimentos	Ejemplos de porciones de alimentos	Frecuencia de consumo
Leche y derivados	 1 taza de leche  1 yogur  1 pedazo de queso	Todos los días
Carnes	 1 presa de pollo  1 trozo de carne	4 a 5 veces por semana
Legumbres secas	 1/4 plato de lenteja  1/4 plato de poroto <p>Recuerda que los días que consumes legumbres secas o huevo no necesitas comer carne y viceversa.</p>	2 a 3 veces por semana
Huevos	 1 huevo	2 a 3 veces por semana
Verduras	 1 plato de Ensalada de verduras frescas  1 plato de Ensalada de verduras cocidas	Todos los días
Frutas	 1 banana  1 manzana  1 mandarina	Todos los días
Cereales, tubérculos y derivados	 1 chipa chica  1/2 plato de arroz  1/2 plato de fideos  1 bollo de pan  1 trozo de mandioca  batata	Todos los días
Azúcares o mieles	 1 cucharadita de miel de abeja  1 cucharadita de azúcar  1 cucharadita de mermelada	Poca cantidad
Aceites y grasas	 1 cucharadita de aceite  1 cucharadita de margarina  1 cucharadita de manteca	Poca cantidad
Agua		Todos los días

Los ejemplos de porciones de alimentos pueden ser reemplazados por otros alimentos del mismo grupo, para ser distribuidos en las 5 comidas diarias.

Comidas diarias recomendadas

Para que los niños en edad escolar cubran sus necesidades de crecimiento y desarrollo, se recomienda que distribuyan los alimentos que consumen en las siguientes cinco comidas diarias:

- **Desayuno:** al iniciar el día es importante comer para tener energía y poder realizar actividades como caminar hasta la escuela, estudiar y jugar. Un buen desayuno debe tener leche o yogur, pan o galletitas o mandioca o chipa y frutas enteras o en jugo.
- **Media mañana:** en este tiempo es recomendable comer frutas y/o yogur, o pan con queso y verduras, o maní, coco, o huevo hervido.
- **Almuerzo:** es bueno compartir en familia comidas como guisos de arroz o fideos con variedad de verduras, puchero y carne. La carne se puede alternar con legumbres y la ensalada fresca debe estar presente diariamente.
- **Merienda:** a la tarde es bueno comer frutas o leche o yogur o pan con queso y verduras o maní o coco.
- **Cena:** es saludable que las preparaciones contengan variedad de alimentos, tales como verduras; frutas; carnes, legumbres o huevos y cereales o tubérculos.

Esta distribución es necesaria porque un niño en edad escolar no puede, ni debe, consumir grandes cantidades de alimentos de una sola vez. Por ejemplo: no puede comer sólo en el almuerzo o sólo en la cena la cantidad y variedad de alimentos recomendados para un día. Además, es preferible no consumir alimentos entre estas cinco comidas, para evitar comer en exceso.



Actividades de aprendizaje

Las actividades de *Inicio*, *Desarrollo*, *Cierre* y *Tarea* para la casa, que se presentan a continuación son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

Actividad de inicio: Jugando al Tuti-fruti de los alimentos

Realiza con tus alumnos el juego Tuti-fruti de los alimentos. Para ello dibuja la siguiente tabla en el pizarrón:

Tabla N° 2. Tuti-fruti de los alimentos

Grupos de alimentos	A	B	C	D	E
Cereales, tubérculos y derivados	Arroz				
Verduras	Acelga				
Frutas	Aguacate				
Leche y derivados	-				
Carnes, legumbres secas y huevos	-				
Azúcares o mieles	Azúcar				
Aceites o grasas	Aceite				

Pide a tus alumnos que te ayuden a ir completando las columnas mencionando alimentos para cada grupo según la letra que aparece en la misma, tratando de completar todas las filas. Pueden seguir el juego hasta que consideres pertinente, agregando más columnas con otras letras del abecedario.

Al finalizar la actividad recuerden la importancia de consumir diariamente alimentos de los 7 grupos de la Olla nutricional.

Actividades de desarrollo

Actividad de desarrollo N° 1: Aprendiendo sobre los tiempos de comida en el día



Material didáctico

- Fichas N° 9 a 15 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**
- Semillas, botones u otros elementos que puedan utilizarse para marcar

Presenta a tus alumnos la Ficha N° 9 (Alimentos del desayuno); pídeles que observen la ilustración que aparece en la misma y señalen con una semilla u otro elemento los alimentos que consumen habitualmente en el desayuno. Luego dialoguen con ayuda de las siguientes preguntas:

- ¿Les gusta desayunar al levantarse?
- ¿Cómo se sienten antes de desayunar? ¿Por qué?
- ¿Qué alimentos comen habitualmente en el desayuno?
- ¿Cómo se sienten después de desayunar? ¿Por qué?
- ¿A qué hora vuelven a tener hambre después del desayuno?
- ¿Qué otros alimentos les gustaría comer en el desayuno?
- ¿Cómo se sienten cuando no pueden desayunar? ¿Por qué?

A continuación explícales qué alimentos se deben incluir en el desayuno para que sea saludable. Para ello utiliza la Ficha N°10. Posteriormente realicen la actividad de aprendizaje y comenten el mensaje de la misma.

Puedes realizar el mismo proceso para desarrollar los demás tiempos de comida: merienda de la mañana y de la tarde; almuerzo y cena; utilizando las Fichas N° 11 a la 15.



Atención: de acuerdo al grado, se sugiere desarrollar cada tiempo de comida por separado, con ayuda de las Fichas correspondientes.

Actividad de desarrollo N° 2: Aprendiendo a alimentarse bien



Material didáctico

- Ficha N° 16 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**
- Afiche de la Olla nutricional

Presenta a tus alumnos la Ficha N° 16 y conversen a partir de la pregunta del apartado Para pensar. Explícales que la alimentación de un niño en edad escolar - como ellos - requiere del consumo diario de alimentos de todos los grupos de las GAP para cubrir sus necesidades alimentarias.

A continuación explícales la Tabla N° 1, analizando cada una de las columnas y las filas. Propicia el intercambio de ideas y la reflexión, focalizando en los ejemplos de porciones de alimentos de cada grupo y sus cantidades recomendadas para lograr una alimentación saludable. Puedes utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Cuántas veces en la semana se deben consumir los alimentos del grupo: Leche y derivados? ¿Carnes, legumbres secas y huevo? ¿Verduras? ¿Frutas? ¿Cereales, tubérculos y derivados? ¿Azúcares o mieles? ¿Aceites o grasas?
- ¿Cómo distribuir los alimentos de cada grupo en las cinco comidas del día?
- ¿Cuál es la cantidad recomendada de agua que se debe consumir en un día? ¿Por qué?

Concluyan la actividad comentando el mensaje de la Ficha N° 16.

Actividad de cierre

Actividad de cierre N°1: Promoviendo comidas saludables



Material didáctico

- Ficha N° 17 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**
- Materiales reciclados como: carpetas archivadoras, cartón, cartulinas, revistas, periódicos, envases de alimentos, otros similares
- Plasticola, tijera, marcadores, lápices de colores, témpera

Organiza a tus alumnos en 5 grupos y asígnale a cada uno un tiempo de comida. Pídeles que preparen un cartel o afiche para promover una alimentación saludable con el tiempo de comida que les tocó. Para ello pueden utilizar materiales reciclados como: carpetas archivadoras, cartón, cartulinas, revistas, periódicos, envases de alimentos, otros similares. Destina un tiempo para la actividad y una vez finalizada, pide a los grupos que presenten sus carteles de una manera creativa y que los ubiquen en algún rincón de la sala de clase.

A continuación explica a tus alumnos cómo realizar la actividad de la Ficha N° 17 y una vez completada verifiquen sus respuestas.



Tarea para la casa

Tarea para la casa: Promoviendo una merienda saludable

Recomienda a los niños que compartan con su familia sobre los alimentos recomendados para una merienda saludable y que de acuerdo a sus posibilidades, planifiquen los alimentos que pueden llevar a la escuela diariamente para tener una merienda saludable.

Puedes facilitarles un ejemplo de merienda saludable de la semana para compartir con su familia:

- Lunes: una banana
- Martes: un puñado de maní
- Miércoles: choclo hervido
- Jueves: un huevo duro
- Viernes: un puñado de coco

Durante la semana pueden conversar sobre los alimentos que traen para su merienda



Capacidad 3: Reconoce que la actividad física ayuda a crecer sano.

Se proporciona información para que los alumnos comprendan la importancia de la actividad física para su desarrollo y crecimiento normal.



Realizar actividad física junto con una alimentación variada me ayuda a crecer sano.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Comprendan el concepto de actividad física.
- Conozcan los beneficios de la actividad física.
- Valoren la importancia de la actividad física para una vida saludable.
- Incorporen la actividad física en su rutina diaria.



Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en el siguiente eje temático:

- La actividad física y su importancia para una vida saludable.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.

Actividad física y su importancia para una vida saludable

Para tener una vida saludable, además de cuidar todos los aspectos relacionados con la alimentación, se debe realizar actividad física todos los días.

La actividad física puede definirse como cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos y que requiere de un gasto de energía, es decir todas las actividades que se realizan a diario. En el caso de los niños: correr, caminar, saltar, jugar, trepar, andar en bicicleta, bailar. Como actividad recreativa es recomendable reemplazar el ver televisión por cualquiera de las actividades físicas citadas.

Realizar actividad física en forma habitual ayuda a:

- Aprender a conocer el cuerpo.
- Crecer y desarrollarse adecuadamente.
- Mantener un peso saludable.
- Fortalecer el corazón, los pulmones y los huesos.
- Estudiar y aprender mejor.
- Divertirse, compartir y tener más amigos.
- Aprender a trabajar en equipo.



Actividades de aprendizaje

Las actividades de *Inicio*, *Desarrollo*, *Cierre* y *Tarea para la casa*, que se presentan a continuación son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

Actividad de inicio: Dígalo con mímica

Organiza a tus alumnos en un círculo y pídele a cada uno que muestre a los compañeros su juego preferido utilizando gestos – sin hablar –, para que ellos adivinen de qué se trata.

Puedes iniciar la ronda representando tu juego favorito para que tus alumnos lo adivinen.

Luego, comenten la actividad preguntándoles qué parte del cuerpo movilizan con los diferentes juegos y cómo se sienten cada vez que realizan su juego preferido. Propicia el intercambio de ideas y la reflexión acerca de las sensaciones o emociones que han experimentado los niños al realizar los diferentes juegos.

Actividades de desarrollo

Actividad de desarrollo: Transformación de la Pantera Poderosa (Historieta)



Material didáctico

- Ficha N° 18 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Presenta a tus alumnos la Ficha N° 18. Conversen a partir de la pregunta inicial y lean en voz alta la historieta, individual o colectivamente según el grado.

Luego conversa con ellos sobre el contenido de la misma, utilizando las preguntas que siguen:

- ¿Qué fue lo que el niño notó en la Pantera Poderosa al inicio de la historieta?
- ¿Cómo era la Pantera Poderosa cuando tenía la edad del niño?

- ¿Qué aprendió de su maestra la Pantera Poderosa?
- ¿Qué cosas hizo la Pantera Poderosa para cambiar?
- ¿Cómo se sintió la Pantera Poderosa después del cambio?
- ¿Qué decidió hacer el niño después de conocer la experiencia de la Pantera Poderosa?
- ¿Qué le recomendó la Pantera Poderosa?
- ¿Creen posible que ustedes también puedan lograr una transformación como la de la Pantera Poderosa?

A continuación explica a tus alumnos el concepto y la importancia de la actividad física utilizando el contenido proporcionado en el marco conceptual. Concluyan que la actividad física junto con la alimentación variada, ayuda a crecer y estar sanos. Para finalizar orienta a tus alumnos cómo realizar la actividad de aprendizaje de la Ficha N° 18 y comenten el mensaje de la misma.

Actividades de cierre

Actividad de cierre N° 1: Creando un nuevo final de la historieta de la Pantera Poderosa

Pide a tus alumnos que piensen de qué otra forma podría finalizar la historieta y que lo sugieran en voz alta; anota las ideas en el pizarrón. A continuación, analicen en conjunto las propuestas y reflexionen a partir de cada una de ellas.

Para finalizar pueden dibujar una escena de la historieta, o dibujar un nuevo personaje para la historieta.

Actividad de cierre N° 2: Descifra la clave secreta de la energía



Material didáctico

- Ficha N° 19 del **Cuadernillo de trabajos prácticos.**

Presenta a tus alumnos la Ficha N° 19 y oriéntales cómo realizar la actividad sugerida para encontrar la clave secreta de la energía. Pueden realizarlo individualmente o en forma grupal.

A continuación verifiquen las respuestas y comenten las diferentes claves que descubrieron.

Actividad de cierre N° 3: Disfrutando de una actividad física

Organiza con ayuda del Profesor de Educación Física la realización de actividades físicas, ya sea en la sala de clase o en el patio de la escuela. Al finalizar conversen sobre lo realizado y recuerden la importancia de realizar actividad física todos los días.



Tarea para la casa

Tarea para la casa: Un momento muy especial

Solicita a tus alumnos que comenten con su familia sobre la importancia de la actividad física y que organicen una actividad de recreación al aire libre, en la que participen todos los integrantes de la familia que puedan. Estas actividades pueden ser, por ejemplo, pasear caminando por la ciudad o por el campo, andar en bicicleta, jugar algún deporte.

En la siguiente clase, destina un tiempo para que los alumnos compartan su experiencia. Para iniciar la actividad pídeles que cierren los ojos y piensen por algunos minutos en los momentos que pasaron, en las sensaciones que experimentaron, con quienes lo compartieron y qué fue lo que más les agradó. Luego pide voluntarios para compartir su experiencia con los compañeros.



Resumen de la Unidad 1: Alimentación y vida saludable

En esta Unidad se ha proporcionado información y actividades de aprendizaje para que una vez finalizada la Unidad, los alumnos hayan comprendido que:

- Una alimentación variada es necesaria para crecer, desarrollarse y estar sanos.
- En conjunto, las cinco comidas diarias (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena) deben aportar a los niños en edad escolar los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales.
- Las necesidades nutricionales se deben cubrir con alimentos de los siete grupos de la Olla nutricional.
- Realizar actividad física y tener una alimentación variada nos ayuda a crecer sanos.

Unidad 2

Higiene y alimentación



Capacidades para esta Unidad

1. Practica hábitos de higiene que favorecen la salud y la alimentación.



Unidad 2: Higiene y alimentación



Capacidad 1: Practica hábitos de higiene que favorecen la salud y la alimentación.

Se promueven prácticas de higiene personal y de higiene de los alimentos.



Cuido mi higiene personal y la higiene de mis comidas.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Identifiquen las prácticas de higiene personal.
- Reconozcan la importancia de mantener su higiene personal diariamente.
- Identifiquen las prácticas de higiene de los alimentos.
- Comprendan la necesidad de mantener la higiene en torno a la alimentación.
- Apliquen las prácticas de higiene personal y de los alimentos en la escuela y en la casa.



Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en los siguientes ejes temáticos:

- La higiene personal.
- La higiene en torno a la alimentación.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.

Higiene personal

Para mantener la salud es muy importante practicar hábitos de higiene personal, de los alimentos, de la casa y del entorno escolar. Por ello es necesario promover en los niños la adquisición de estos hábitos que contribuyen a un desarrollo saludable.

La higiene personal comprende todas las conductas de limpieza o aseo que se realizan con el cuerpo, tales como:

- bañarse todos los días;
- mantener las manos siempre limpias, lavándolas con agua y jabón varias veces al día, especialmente antes de comer y después de ir al baño;
- lavarse los dientes con cepillo y pasta dental después de cada comida y antes de dormir;
- mantener las uñas cortas y limpias;
- lavarse el cabello.

Para que todas estas prácticas de higiene sean efectivas es fundamental que se utilice agua limpia.

Las manos son la principal fuente de contacto entre las personas y su entorno y por lo tanto también con los alimentos. Mantener las manos limpias es la mejor forma de prevenir enfermedades que causan diarrea, vómitos, fiebre y/o dolor de cabeza, entre otros.

Además, es muy importante empezar el cuidado de los dientes y encías desde los primeros años, para mantenerlos siempre sanos, ayudando a prevenir caries y enfermedades de las encías.

Higiene en torno a la alimentación

Es importante mantener la higiene personal, principalmente de las manos y al momento de comer, junto con otros cuidados, como:

- lavar las frutas y verduras con agua limpia antes de comerlas, especialmente las que se consumen crudas;
- comer siempre con cubiertos limpios y sobre una superficie limpia;
- guardar los alimentos protegidos de insectos, en lugares limpios, frescos y secos;
- tirar la basura en basureros con tapa y ubicados lejos de los lugares donde se come y/o se prepara la comida.



Actividades de aprendizaje

Las actividades de *Inicio*, *Desarrollo*, *Cierre* y *Tarea para la casa*, que se presentan a continuación son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

Actividad de inicio: ¡A jugar!

Realiza con tus alumnos el juego Juguemos en el bosque. Para ello ubícalos en una ronda y selecciona a uno de ellos para hacer de lobo. Indica al que representa el papel de lobo que cada vez que se le pregunte: "¿el lobo está?", debe responder con alguna acción de higiene personal como éstas:

- Me estoy lavando las manos.
- Me estoy cortando las uñas.
- Me estoy bañando.
- Me estoy lavando la cabeza.
- Me estoy cepillando los dientes.
- Me estoy peinando.

Inicien el juego cantando en la ronda:

*juguemos en el bosque
mientras el lobo no está;
¿el lobo está?*

A cada pregunta el lobo debe responder con una acción mencionada anteriormente.

Luego de cada respuesta sigue la ronda con el mismo estribillo. Una vez que el lobo responda: *"estoy saliendo a buscarles"*, los niños corren a esconderse. El lobo sale a perseguirles tratando de atrapar a uno de los niños; el que resulta atrapado se convierte en el nuevo lobo y se inicia de nuevo el juego.

Terminada la actividad conversen sobre cómo se sintieron durante el juego y comenten sobre cada una de las acciones que realizó el lobo.

Actividades de desarrollo

Actividad de desarrollo N° 1: Aprendo a cuidar mi higiene personal



Material didáctico

- Fichas N° 20, 21 y 22 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**
- Bolsita de higiene personal con pasta dental, cepillo de dientes, jabón, toallita y vaso.

A partir de las respuestas de tus alumnos en la actividad de inicio, explícales el procedimiento y la importancia del lavado de las manos. Para ello preséntales la Ficha N° 20. Pide a los niños que observen cada uno de los dibujos que ilustran los pasos para el lavado correcto de las manos y vayan comentando sobre cada acción.

A continuación invítalos a salir al patio para practicar el lavado correcto de las manos, utilizando sus bolsitas de higiene personal. Organiza la práctica en forma individual de manera que todos tengan la oportunidad de realizarla. Aprovecha el momento para reforzar las orientaciones al respecto.

Cuando regresen al aula, orientales para que lean y comenten el mensaje de la Ficha N° 20.

Puedes realizar el mismo procedimiento para desarrollar el cepillado de los dientes e incorporar adaptaciones para desarrollar el baño diario, utilizando como apoyo las Fichas N° 21 y 22.



Atención: se recomienda realizar diariamente una práctica supervisada del lavado de manos y el cepillado de dientes, de manera a formar los hábitos de higiene personal.

Actividad de desarrollo N° 2: Aprendo sobre la higiene de los alimentos



Material didáctico

- Ficha N° 23 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Presenta a tus alumnos la Ficha N° 23 y reflexionen a partir de la pregunta inicial.

A continuación pide a los niños que observen cada uno de los dibujos sobre la higiene en relación a la alimentación y vayan comentando sobre cada acción.

Propicia el intercambio de ideas y la reflexión acerca de la importancia de la higiene personal y de los alimentos para la prevención de enfermedades.

Luego orienta a tus alumnos para realizar la actividad de aprendizaje de la Ficha N° 23. Finalmente lean y comenten el mensaje de la misma.

Actividad de cierre

Actividad de cierre N°1: Compartiendo una merienda saludable

Planifica con tus alumnos una media mañana o merienda saludable, con alimentos disponibles en la comunidad o en la escuela, para compartir durante el recreo.

Organiza con ellos la provisión de alimentos y utensilios a ser utilizados en la preparación de la merienda. Distribuye las tareas por grupo: limpiar los utensilios a utilizar, adecuar y limpiar el sitio donde van a comer la merienda y dejar el lugar en orden al finalizar.

Pídeles que antes de comer la merienda realicen el lavado de sus manos y que una vez terminada, se cepillen los dientes. Cuida que, en ambos casos, los niños utilicen su bolsita de higiene personal y que realicen adecuadamente los procedimientos indicados.

Aprovecha este momento para aplicar todas las normas de higiene personal y de higiene de los alimentos aprendidos en esta capacidad.



Tarea para la casa

Tarea para la casa: Juntos lo hacemos mejor

Recomienda a tus alumnos que a la hora de la cena colaboren en la preparación de la misma lavando las verduras y las frutas que vayan a comer; o que ayuden a preparar el lugar donde se comerá, limpiándolo y ordenándolo, según sea necesario. Durante la cena pueden compartir con su familia lo aprendido en relación a la higiene personal y de los alimentos.



Resumen de la Unidad 2: Higiene y alimentación

En esta Unidad se ha proporcionado información y actividades de aprendizaje para que una vez finalizada la Unidad, los alumnos hayan comprendido que:

- El lavado de manos correcta y frecuentemente es esencial para prevenir enfermedades.
- La higiene en torno a los alimentos es importante para prevenir enfermedades.
- El cepillarse los dientes después de cada comida y antes de dormir ayuda a mantener los dientes sanos.

Unidad 3

Seguridad alimentaria



Capacidades para esta Unidad

1. Distingue las etapas del sistema alimentario primario.
2. Reconoce el derecho a una alimentación saludable.
3. Colabora en un proyecto escolar que ayude a mejorar la Seguridad alimentaria.



Unidad 3: Seguridad alimentaria



Capacidad 1: Distingue las etapas del sistema alimentario primario.

Se proporciona información para que los alumnos conozcan las etapas del sistema alimentario primario de productos de origen vegetal y de origen animal.



Para que los alimentos lleguen a mi mesa pasan por distintas etapas.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Comprendan el concepto del sistema alimentario primario.
- Identifiquen las etapas por las que pasa un producto alimenticio de origen vegetal.
- Identifiquen las etapas por las que pasa un producto alimenticio de origen animal.
- Reconozcan la importancia de cada una de las etapas por las que pasa un alimento hasta que esté disponible para su consumo.



Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en el siguiente eje temático:

- El sistema alimentario primario.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.

Sistema alimentario primario

Se entiende por sistema alimentario primario el conjunto de etapas por las cuales pasa un producto alimenticio sin industrialización, desde su origen hasta su consumo.

Cuando se trata de un alimento de origen vegetal, estas etapas comprenden: preparación de la tierra; cultivo y cuidados de la planta; cosecha del alimento (semilla, fruto, tubérculo, raíz, hojas u otras partes de la planta); transporte del alimento al lugar de venta; almacenamiento y/o comercialización; preparación y consumo.

Cuando se trata de un alimento de origen animal como la carne, los huevos o la miel, las etapas incluyen: cría y cuidado del animal (alimentación, limpieza, vacunación); faenamiento; extracción o recolección del producto; envasado; transporte del alimento al lugar de venta; almacenamiento y/o comercialización; preparación y consumo. En el caso de la leche, luego de la recolección, el producto pasa por el proceso de pasteurización y envasado, previo al almacenamiento y transporte.

En cada una de las etapas pueden participar varias personas. Por ejemplo: el agricultor, el ganadero, el camionero, el vendedor, la persona que prepara la comida. También puede suceder que una misma persona se ocupe de varias o todas estas etapas. Por ejemplo: una familia que tiene su huerta, obtiene de allí las frutas y verduras para el consumo familiar.



Actividades de aprendizaje

Las actividades de *Inicio*, *Desarrollo*, *Cierre* y *Tarea para la casa*, que se presentan a continuación son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

Actividad de inicio: Adivina, adivinador...

Juega con tus alumnos presentándoles las siguientes adivinanzas sobre alimentos:

Vengo de padres cantores aunque yo no soy cantor.

Vengo vestido de blanco y de amarillo el corazón.

R: El huevo.

Agrio es su sabor,

bastante dura su piel

y si lo quieres tomar tienes que estrujarlo bien.

R: El limón.

En el campo me crié

atada con verdes lazos,

y aquel que llora por mí, me está partiendo en pedazos.

R: La cebolla.

Tengo vaina y no soy sable.

El que lo sepa que hable.

R: La arveja.

Un señor gordito muy coloradito.

No toma café, siempre toma té.

R: El tomate.

Al calentarla se levanta como una nube

y es muy blanco su color.

Pero siempre cuando sube le da un susto al cuidador.

R: La leche.

Puedes escribir en el pizarrón las respuestas de cada adivinanza. Una vez terminado el juego comenten sobre las respuestas e identifiquen si esos alimentos mencionados son de origen animal o vegetal.

Actividades de desarrollo

Actividad de desarrollo N° 1: Siguiendo la pista de los alimentos

Pregunta a tus alumnos acerca de los alimentos que trajeron para su merienda y seleccionen uno de origen vegetal para seguirle la pista con ayuda de preguntas. Por ejemplo la banana:

- ¿De qué origen es la banana?
- ¿De dónde se trae la banana?
- ¿La consiguen en su casa o la compran en el mercado o el almacén?
- ¿De dónde las traen los comerciantes para venderla?
- ¿Qué se necesita para que la planta del banano dé frutas?
- ¿Dónde se cultiva?
- ¿Quién cultiva la banana?

Concluyan que los alimentos pasan por varias etapas antes de poder consumirlos. En el caso de los alimentos de origen vegetal pasan por las siguientes etapas:

- Preparación de la tierra.
- Cultivo y cuidados de la planta.
- Cosecha del alimento.
- Envasado.
- Transporte del alimento hasta los puestos de venta.
- Venta de los alimentos.
- Preparación.

Concluyan además, que estas etapas corresponden al sistema alimentario primario de un producto de origen vegetal, porque no ha pasado por una transformación mayor, como es por ejemplo, la congelación o el proceso de enlatado.

Actividad de desarrollo N° 2: Cuento “Los tomates de Miguel y Ana”



Material didáctico

- Ficha N° 24 Cuadernillo de trabajos prácticos

Presenta a tus alumnos el cuento Los tomates de Miguel y Ana de la Ficha N° 24 y organiza la lectura del mismo según el grado.

Una vez leído o narrado el cuento, propicia el intercambio de ideas y la reflexión acerca de las etapas del sistema alimentario, así como sobre la cantidad de personas involucradas y

las tareas que implica la producción de un alimento. Por ejemplo:

- ¿Qué necesitaba hacer Miguel para comenzar a cultivar sus tomates?
- ¿Qué hicieron Miguel y Ana para que crecieran los tomates?
- ¿Qué hicieron una vez que los tomates estaban maduros?
- ¿A dónde se transportaron los tomates posteriormente?
- ¿Para qué compró Pedro los tomates de Miguel y Ana?
- ¿Qué hizo Ana mientras Miguel estaba en el mercado? ¿Para qué?
- ¿Qué ocurrió con los tomates en la fábrica de elaboración de alimentos?

Comenta con tus alumnos el hecho de que las personas necesitan dinero para comprar alimentos, a menos que los cultiven ellos mismos como lo hacen Ana y Miguel.

Concluyan sobre los siguientes puntos: la importancia de que se cumplan cada una de las etapas del sistema alimentario; que se pueden consumir productos de origen vegetal en forma fresca; y que al procesarlos o industrializados, se puede disponer de ellos durante todo el año, incluso en épocas en que ya no se producen.

Actividad de cierre: Juego de secuencias



Material didáctico

- Láminas de páginas escolares, revistas, diarios, otros
- Cartulina reciclada, pegamento, marcadores

Prepara varios sets de fichas o tarjetas con dibujos que representen cada una de las etapas del sistema alimentario primario de alimentos de diferente origen (ej.: huevo, miel, lechuga y sandía). Forma pequeños grupos y entrega a cada uno las fichas o tarjetas en desorden y pídeles que las coloquen en el orden correcto.

Para finalizar, pide a cada grupo de alumnos que comparta el resultado de su actividad con el resto de la clase.



Tarea para la casa

Tarea para la casa: Comprando alimentos con mi familia

Orienta a tus alumnos para que acompañen a sus familiares cuando éstos van a comprar los alimentos (mercado, supermercado, almacén, etc.).

Pídeles que seleccionen un alimento del grupo de Verduras o del grupo de Frutas y que dibujen, escriban o preparen un collage con los pasos que siguió ese alimento hasta llegar a su mesa.

En la siguiente clase pueden compartir su tarea con los compañeros.



Capacidad 2: Reconoce el derecho a una alimentación saludable.

Se proporciona información para que los alumnos reconozcan su derecho a una alimentación saludable.



Tengo derecho a alimentarme saludablemente.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Comprendan lo que significa el Derecho a la alimentación.
- Comprendan la importancia del Derecho a la alimentación.
- Tomen conciencia acerca de situaciones relacionadas al Derecho a la alimentación.
- Valoren el cumplimiento de su Derecho a la alimentación.



Atención: debido a la complejidad del tema, se recomienda que esta capacidad se desarrolle solamente con el 2° y 3° grados.



Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en el siguiente eje temático:

- El Derecho a la alimentación.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.

Derecho a la alimentación

Los alimentos son esenciales para la vida y la salud, por ello en todo el mundo está reconocido que todas las personas tienen Derecho a la alimentación.

El Derecho a la alimentación significa que todas las personas tienen derecho a alimentarse y a alimentar a sus familias adecuadamente. Es decir, contar con alimentos variados y en cantidad suficiente para crecer, desarrollarse y estar sanos.

Las familias deben poder conseguir los alimentos que necesitan mediante la producción propia o la compra. Además, para poder comprar alimentos o los elementos necesarios para producirlos se debe contar con recursos suficientes para ello.

Cuando las familias no pueden obtener alimentos adecuados para todos sus miembros, deben recibir ayuda de las autoridades para lograr una alimentación saludable para todos.



Atención: para complementar este tema se sugiere a los docentes consultar el libro *El Derecho a la Alimentación. Una ventana abierta al mundo: Guía de referencias y actividades*.



Actividades de aprendizaje

Las actividades de *Inicio*, *Desarrollo*, *Cierre* y *Tarea para la casa*, que se presentan a continuación son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

Actividad de inicio: Descubre la palabra secreta

Juega con tus alumnos al acertijo para descubrir la palabra secreta:

H A M B R E

Para ello, dibuja en el pizarrón seis guiones que representan a cada letra de la palabra. Pide a los alumnos que vayan mencionando una letra por vez de acuerdo a lo que ellos intuyen que forma parte de la palabra secreta, hasta completarla.

Una vez descubierta la palabra conversen al respecto con ayuda de las siguientes preguntas:

- ¿Suelen sentir hambre? ¿Cuándo? ¿Por qué?
- ¿Qué se siente cuando uno tiene hambre?
- ¿Qué tuvieron que hacer para que se les pase el hambre?
- ¿Conocen personas o niños de la comunidad que pasan hambre y no tienen nada para comer?
- ¿Qué opinan sobre esta situación?

Actividad de desarrollo

Actividad de desarrollo: El Derecho a la alimentación



Material didáctico

- Ficha N° 25 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Presenta a tus alumnos la Ficha N° 25 y reflexionen a partir de la pregunta de inicio. Luego pídeles que observen y analicen la situación presentada en la misma.

A partir del análisis realizado explica a tus alumnos el significado del Derecho a la alimentación. Propicia el intercambio de ideas y la reflexión acerca de la situación de su comunidad con respecto a la alimentación.

Para finalizar lean y comenten el mensaje de la Ficha N° 25.

Actividad de cierre: Todos tenemos los mismos derechos



Material didáctico

- Revistas, diarios, páginas escolares, marcadores, lápices de colores, pinturas
- Cartón o cartulina reciclada

Organiza a tus alumnos en pequeños grupos y orientales para que elaboren carteles o afiches representando el Derecho a la alimentación.

Luego pide a cada grupo que presente a la clase su trabajo, explicando el mensaje que quieren transmitir con el mismo. Pueden ubicar los carteles en la clase o en algún rincón de la escuela.



Tarea para la casa

Tarea para la casa: Buscando noticias sobre el Derecho a la alimentación

Pide a tus alumnos que con ayuda de la familia busquen noticias relacionadas al Derecho a la alimentación en la prensa escrita, la radio o la televisión y que conversen sobre ellas. Luego pídeles que preparen dibujos o carteles con la noticia para compartir en el grado.



Capacidad 3: Colabora en un proyecto escolar que ayude a mejorar la Seguridad alimentaria.

Se promueve la participación de los alumnos en actividades que ayuden a mejorar su Seguridad alimentaria.



Yo también puedo colaborar para mejorar mi alimentación.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Conozcan lo que significa tener Seguridad alimentaria.
- Valoren la importancia de realizar acciones para mejorar su alimentación.
- Tomen conciencia de la importancia del trabajo en equipo.
- Realicen acciones para colaborar en el proyecto escolar.



Marco conceptual

El marco conceptual está organizado en el siguiente eje temático:

- Las acciones que ayudan a mejorar la Seguridad alimentaria.

Para el desarrollo de esta capacidad utiliza la información que se presenta a continuación. En caso necesario puedes complementarla con otros materiales de apoyo.

Seguridad alimentaria y acciones que ayudan a mejorarla

Seguridad alimentaria significa contar con alimentos suficientes y variados para poder alimentarse adecuadamente todos los días. Cada persona puede ejecutar acciones para ayudar a mejorar su propia Seguridad alimentaria, la de su familia o la de su comunidad.

Para lograr una alimentación saludable, además de comer alimentos variados, en cantidades suficientes y mantener la higiene en torno a la alimentación, los niños también pueden colaborar en algunas de las etapas de un sistema alimentario primario.

Se puede contribuir al mejoramiento de la Seguridad alimentaria, estudiando sobre la alimentación adecuada y los sistemas alimentarios de la comunidad; también aplicando en la vida diaria lo aprendido en la escuela.

Además, los alumnos del Primer ciclo pueden colaborar realizando acciones tales como:

- colaborar con la huerta familiar, escolar o de la comunidad;
- colaborar en la crianza de animales pequeños en su casa o comunidad;
- consumir alimentos locales tradicionales;
- participar en proyectos de la escuela relacionados a la Seguridad alimentaria;
- compartir lo aprendido con la familia, con amigos y vecinos.



Actividades de aprendizaje

Las actividades de *Inicio*, *Desarrollo*, *Cierre* y *Tarea para la casa*, que se presentan a continuación son propuestas para desarrollar con los alumnos un aprendizaje significativo.

Actividad de inicio: En la huerta

Invita a tus alumnos a dar un paseo por la huerta de la escuela o por una huerta vecina. Una vez allí, observen el lugar y conversen sobre la misma, con ayuda de las siguientes preguntas:

- ¿Qué vieron en la huerta?
- ¿Quiénes trabajan en la huerta?
- ¿Qué actividades se deben realizar para tener una huerta?
- ¿Qué beneficios nos da contar con una huerta?

Para finalizar la actividad comenten que contar con una huerta ayuda a mejorar la alimentación, ya que de allí se pueden obtener frutas y verduras frescas.

Actividades de desarrollo

Actividad de desarrollo N° 1: Aprendiendo sobre la Seguridad alimentaria



Material didáctico

- Ficha N° 26 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Presenta a tus alumnos la Ficha N° 26 y reflexionen a partir de la pregunta de inicio. Luego pídeles que observen las ilustraciones que se presentan en la Ficha y conversen sobre cada una de ellas.

Luego del análisis realizado, lean y comenten el significado de la Seguridad alimentaria. Propicia el intercambio de ideas y la reflexión acerca de los diferentes aspectos que implica tener Seguridad alimentaria, tales como: contar con alimentos para el consumo diario, comer de acuerdo a las necesidades de cada uno y cuidar la higiene de los alimentos.

Para finalizar realicen la actividad de aprendizaje y luego comenten el mensaje de la Ficha N° 26.

Actividad de desarrollo N° 2: Acciones para mejorar mi alimentación



Material didáctico

- Fichas N° 27 y 28 del **Cuadernillo de trabajos prácticos**

Conversa con tus alumnos sobre las acciones que ellos pueden realizar para colaborar con su alimentación. Registra en el pizarrón las propuestas y analicen cada una de ellas.

A continuación plantea a tus alumnos dos acciones concretas que ellos puedan realizar para colaborar con el mejoramiento de su alimentación. Por ejemplo:

- seleccionando adecuadamente los alimentos para consumir durante el recreo;
- ayudando al cuidado de la huerta en la escuela y/o en la casa.

Para desarrollar estas alternativas utilicen las Fichas N° 27 y 28. En el caso de la Ficha N° 27, si la escuela no cuenta con cantina escolar, pueden visitar el puesto de venta de alimentos más cercano a la escuela de donde los niños compran su merienda.

En el caso que los niños traigan los alimentos de su casa pueden llevar como tarea compartir con sus familias la información de cuales son los alimentos recomendados y no recomendados para la merienda.

Para la actividad sugerida en la Ficha N° 28, si en la escuela no hay huerta pueden practicar los cuidados de las plantas en el jardín o visitando una huerta cercana.



Atención: se sugiere profundizar el tema de las cantinas saludables consultando la Resolución 12.774/03 del MEC, que reglamenta el servicio de cantinas en las instituciones educativas.

Actividad de cierre: Colaborando para mejorar nuestra alimentación

Organiza a tus alumnos en grupos y orientales para que elaboren carteles o afiches sobre los alimentos recomendados y no recomendados para la hora del recreo. Luego pide a cada grupo que presente a los compañeros su trabajo y lo ubique en la clase o en diferentes espacios de la escuela.

En el caso de contar con una huerta escolar, organiza con tus alumnos un cronograma de trabajo para ayudar en el cuidado de la misma. Pueden organizar el trabajo por grupos, alternando las tareas de los grupos para que todos aprendan a realizar los cuidados que requiere la huerta.



Atención: puedes coordinar el trabajo en la huerta con los docentes y alumnos de los demás ciclos.



Tareas para la casa

Tarea para la casa N°1: Elaborando un menú de merienda saludable

Pide a tus alumnos, que con ayuda de su familia, elaboren un menú semanal de alimentos recomendados para la merienda que puedan llevar de la casa, para compartir a la hora del recreo. Al finalizar la semana evalúen el grado de cumplimiento y satisfacción con los alimentos que compartieron en la merienda escolar.

Tarea para la casa N°2: Compartiendo lo aprendido con mi familia

Pide a tus alumnos que comenten con su familia sobre las actividades que ejecutaron en la huerta o el jardín y cómo se sintieron al realizar dichas acciones. Con la ayuda de su familia pueden dibujar estas acciones.



Resumen de la Unidad 3: Seguridad alimentaria

En esta Unidad se ha proporcionado información y actividades de aprendizaje para que una vez finalizada la Unidad, los alumnos hayan comprendido que:

- Para llegar a nuestra mesa los alimentos deben pasar por distintas etapas.
- Todas las personas tenemos derecho a alimentarnos saludablemente.
- Todos podemos colaborar con acciones que ayuden a mejorar nuestra alimentación.

Actividad integradora

Como actividad integradora se puede trabajar un proyecto del ciclo. Para ello deben coordinar las tareas con los alumnos y docentes de los diferentes grados. Algunas sugerencias son:

- **Feria del Día Mundial de la Alimentación**

El 16 de octubre se celebra el Día Mundial de la Alimentación para conmemorar la creación de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en 1945. El objetivo del Día Mundial de la Alimentación es crear mayor conciencia de la difícil situación que viven muchas personas en el mundo que padecen hambre y están mal nutridas. Más de 150 países celebran este evento todos los años.

Cada grado puede presentar, de manera creativa en ésta Expo Feria, los trabajos desarrollados con los materiales **Alimentar la mente para crecer y vivir sanos**. Se puede aprovechar también esta actividad para rescatar alimentos tradicionales, folklore y tradiciones populares relacionadas a los alimentos.

- **¡Qué ricas frutas!**

Organiza una campaña escolar para fomentar el consumo de frutas, principalmente aquellas disponibles localmente y las silvestres, si las hubieran.

Se puede promover el consumo de frutas estimulando a los niños de cada grado, o de todo el ciclo, para que aprovechen los recreos trayendo de merienda frutas y que las compartan con sus compañeros, ya sea intercambiándolas o preparando una gran ensalada de frutas.

Luego podrían preparar afiches para promover el consumo de frutas en los recreos y exponerlos en toda la escuela.



Alimentar la mente para
combatir el hambre
www.feedingminds.org