

GUÍA PEDAGÓGICA Nº 23 DE RETROALIMENTACIÓN. GRUPO 1

Escuela Jorge Washington

- CUE 7000341-00-

Docentes: Carbajal, Ana; Peralta, Mariela; Sánchez, Estela

Grado: 5º “A”, “B”, “C”

Turno: Mañana y Tarde

Áreas Integradas: Matemática, Ciencias. Naturales.

Título de la propuesta: “Comer saludable es vivir bien”

Contenidos: ***Matemática:** El reconocimiento y uso de los números naturales y de la organización del sistema decimal de numeración. El reconocimiento y uso de expresiones decimales en situaciones problemáticas que requieran. El reconocimiento y uso de las operaciones entre números naturales en situaciones problemáticas que requieran. ***Ciencias Naturales:** La identificación de las funciones de nutrición en el hombre (digestión, respiración, circulación y excreción), sus principales estructuras y relaciones. El reconocimiento de la importancia de la alimentación para la salud, en base a la composición de los alimentos y sus funciones en el organismo. El mejoramiento de la dieta atendiendo al contexto sociocultural.

Indicadores de evaluación para la nivelación: Matemática: Identifica y establece relaciones entre las medidas de capacidad y peso. Compara y ordena números naturales. Lee, escribe y compara números decimales. Resuelve las operaciones involucradas en la resolución de situaciones problemáticas.

Ciencias Naturales: Reconoce aportes de los nutrientes de cada alimento. Identifica los órganos que intervienen en el proceso digestivo. Reconoce las consecuencias de una mala alimentación. Clasifica los alimentos para realizar una dieta para que sea saludable.

Desafío: Diseñar distintos menús para elaborar una dieta saludable semanal.

Actividades: Día Nº1

Área: Ciencias Naturales

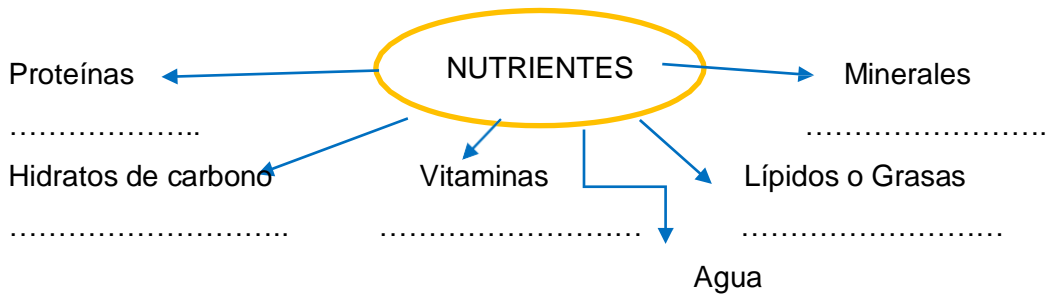
Comenzamos a transitar el trayecto final de este ciclo lectivo. ¡Es hora de demostrar todo lo aprendido! Eres un alumno excepcional ¡Acompáñame realizando las actividades y al final descubrirás lo mucho que sabes! ¡Vamos!

1) Observa el siguiente video. ¡TE VA A SORPRENDER NUESTRO APARATO DIGESTIVO!!!! <https://www.youtube.com/watch?v=OIEXA7C8t8>

2- ¿Sabías que?.....

“Nuestro cuerpo necesita nutrientes para obtener la energía suficiente para realizar diferentes actividades”.

✚ Nombra los nutrientes que ves en el video (ejemplos de alimentos). Recuerda la guía 6



3- Nombra el recorrido que realiza la comida desde la boca hasta el estómago

Área: Matemática

COMPRAS ALIMENTARIAS....

1- Lee atentamente, luego resuelve.

Rubén, el encargado del restaurante “COMA SANO”, hizo las compras de la semana para preparar las distintas comidas del menú. Fue a las góndolas de carnes, lácteos, panadería y bebidas; éstos son los alimentos que compró:

24 yogures	102 kg de pollo	20kg de pan blancos	75 L de gaseosas
125potes de crema	137 kg de carne vacuna	25 kg de pan de salvado	95 L de agua mineral
114 quesos	98 kg de pescado

- Si cada yogur es de 250 ml, ¿Cuántos litros de yogur compró?
- Si una barra de queso pesa 2 kg ¿Cuántos kg compró?
- ¿Por qué compro más pan de salvado y más agua mineral?
- En esos espacios en blanco del cuadro ¿Qué productos agregarías para que la comida del restaurante sea saludable?

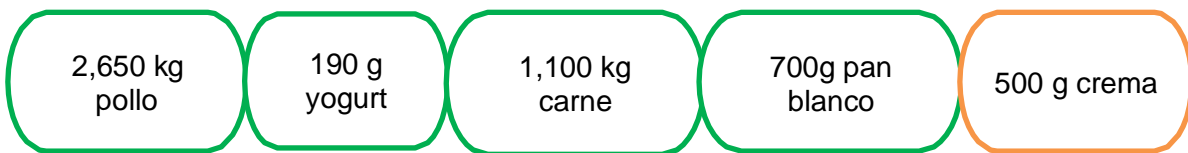
2- Realiza la operación correcta para saber cuántos kg de carne compró

Actividades: Día N° 2

Área: Matemática

En la carta del menú del restaurante aparecen estos valores.

1--Estos son los pesos aproximados, ordénalos de mayor a menor.



2- Escribe cómo se leen los números del punto anterior.

3- Completa la tabla de equivalencias, y encuentra el número intruso.

Kilogramos	3	6	12	50.000	9	10
Gramos				5.000		

Área: Ciencias Naturales

Comiendo sano adquirimos la energía que necesita nuestro cuerpo.

- 1) Nombra el recorrido que realiza el bolo alimenticio. Vuelve a observar el video si lo necesitas.
- 2- Responde.
 - a- ¿Qué sucede con la comida cuando llega al estómago?
 - b- ¿Cómo se llama la sustancia que transforma la comida cuando llega al estómago?
 - c- ¿Por dónde va luego de pasar por el estómago?
 - d- ¿Con que órganos se encuentra al entrar al intestino?, Dichos órganos ¿Qué función realizan?
 - e- ¿Qué sucede con los nutrientes en el intestino delgado?
 - f- ¿Qué sucede cuando llegan al intestino grueso?

Actividades: Día N°3

Área: Ciencias Naturales

“LA FAMILIA VA A COMER SALUDABLE, “AL RESTORANTE COMER SANO”

- 1- Recordando el video: ¿Crees que, para el proceso de digestión, es importante el agua? Justifica tu respuesta.

- 2- Observa las imágenes:



- 3- Nombra los alimentos que ves en las imágenes y ubica los nutrientes que contiene cada uno. Ej. Pollo: proteínas
- 4- Nombra los alimentos que consumiste en el día y escribe sus nutrientes.
- 5- ¿Sabías qué?..

“El agua en el proceso de digestión, transporta los nutrientes, productos o desechos; regula la temperatura corporal, disuelve sustancias y compone el citoplasma celular. Es indispensable para la vida y representa el 70% del peso corporal”.

Escuela Jorge Washington- 5º grado- Nivel Primario- Áreas integradas

a-Piensa y responde: ¿Que sucede si cambiamos el agua por la gaseosa?

ÁREA: MATEMÁTICA:

Resuelve las siguientes situaciones:

1-En la tabla se puede ver lo que consumieron estas familias en el restaurante “COMER SANO”

Mesas	1	2	3	4	5
Dinero que gastaron.	\$3.200	\$1.850	\$450	\$780	\$2.320

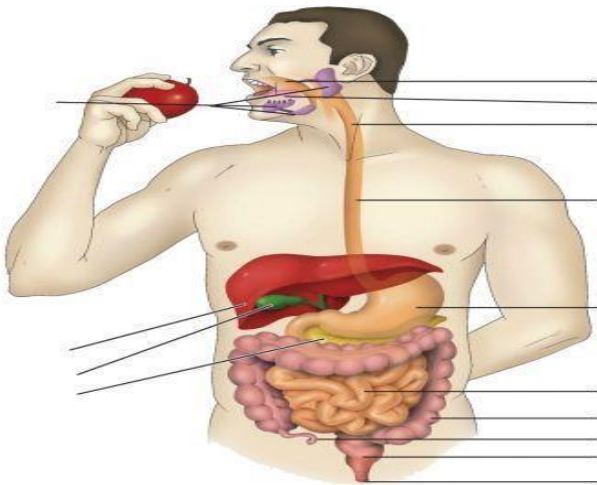
- ¿Qué mesa gastó más dinero?
- ¿Qué mesa gastó menos dinero?
- ¿Cuánto dinero recaudó el cajero al final del día?
- El dueño del restaurante quería llegar a recaudar diez mil pesos ¿Cuánto le faltó o le sobró para llegar a ese número?
- ¿Cuál es la diferencia de dinero entre la mesa 1 y la mesa 2?
- En el postre, cada mesa aprovechó la promoción del día y gastó \$320. ¿Cuánto dinero pagan las 5 mesas?

Actividades: Día N°4

Área: Ciencias Naturales

Vamos a estudiar cómo y por donde circula la comida. Puedes volver a observar el video

1)- Ubica los órganos que viste en el video en el siguiente dibujo del cuerpo humano.



- Responde las siguientes preguntas reflexionando.
 - ¿Cuál es la comida chatarra? ¿Qué nos daña?
 - ¿Cuándo es una comida nutritiva?
- Explique:

- ❖ **Plensa: No es lo mismo vivir comiendo que comer para vivir. ¿Cómo lo explicarías?**
- ❖ ¿Sabías que si comes todos los días cualquier tipo de alimentos y en grandes cantidades no significa que estés bien alimentado? Explica tu respuesta.

2) Reflexiona y responde en forma escrita:

- a- ¿Crees que tienes una alimentación saludable? ¿Por qué?
- b- ¿Qué alimentos consumen en tu casa?
- c- ¿Cuáles son las consecuencias de una mala alimentación?
- d- ¿Qué acciones sugieren para una alimentación saludable?

Área: Matemática

- **Para comenzar a cambiar los malos hábitos alimenticios vas a reflexionar**

1- Observa las siguientes situaciones problemáticas.

- a- Jorge fue al kiosco y compro estas golosinas. ¿Cuál es el vuelto si pago con \$20?



- b- Carla, fue a la verdulería a comprar. ¿Cuánto cuesta el kg de tomate? Si gasto en total \$5, 37

Verdulería "Don Tato"	
2 kg naranjas	\$ 1,85
1 kg zanahorias	\$ 0,95
1 kg tomates
1 kg manzanas	\$ 1,12
TOTAL	\$ 5,37

- c- Francisco compro 1 yogur \$5, 78, 4 flanes cada uno \$ 8, 54. Y 2 postres \$10,27 cada uno. ¿Cuánto gasto en total?

Según tu opinión: ¿Quién de estos chicos come saludable? ¿Por qué?

¿Qué alimentos debería comprar además de los mencionados ese niño para realizar una dieta adecuada?

Actividades: Día N°5

Resolución del Desafío

¡Manos a la obra!

- ¿Cuál es tu comida favorita?
- ¿Es saludable o no? ¿Por qué?

Escuela Jorge Washington- 5º grado- Nivel Primario- Áreas integradas

- ¿Qué nutrientes reconoces en esa comida?
- Con lo aprendido realiza un menú semanal con una dieta saludable. Cópialo en una hoja y colócalo en un lugar de la cocina para que sea consultado por tu familia para la elaboración de las comidas. Sigue estas indicaciones:
- Incluye en cada día alimentos con todos los nutrientes teniendo en cuenta lo aprendido en esta guía y durante el año.
- Recuerda lo que sabes sobre comida chatarra. Piensa muy bien cuántas veces a la semana podrías incluir una de esas comidas. Inclúyela si lo crees conveniente.

Guíate con el ejemplo.

Menú del día Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno: Leche con café galletas						
Almuerzo: Tarta de verdura con ensaladas, Sopa. Postre Frutas						
Merienda: Yogurt con cereales						
Cena: Bife de pollo al horno con ensalada. Postre Gelatina						
Agua: 2 litros						

Has logrado hacer tu dieta saludable semanal y eres capaz de reemplazar los alimentos según los nutrientes para que sea variada en tu menú. ¡Cuánto has aprendido! ¡Felicitaciones por tu esmero!

Directora: Sandra Prado