

GUÍA PEDAGÓGICA N° 23 DE RETROALIMENTACIÓN – Grupo N° 1.

Escuela: Ingeniero Félix Aguilar.

Docentes: Yacante Analía, Rossi Paola, Sarmiento Cesira

Grado: Tercero A, B, C. Turno: Mañana.

Áreas Curriculares: Ciencias Sociales- Lengua- Matemática- Ciencias Naturales- Formación Ética y Ciudadana

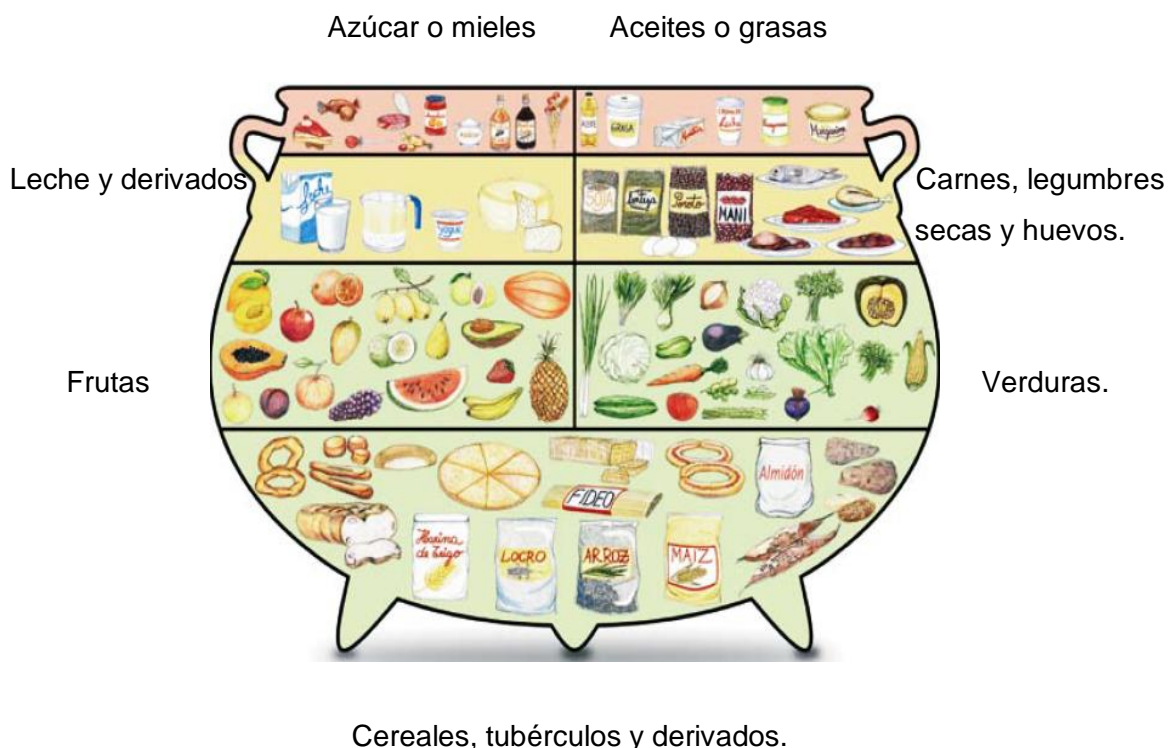
Título de la propuesta: **Alimentación sana, cuerpo saludable.**

Contenidos: **Lengua.** Lectura comprensiva de un texto. Clase de palabras: sustantivo, adjetivo, verbo. Oración y párrafo. **Ciencias Sociales.** Actividades productivas de la zona. **Ciencias Naturales.** Alimentos saludables y no saludables. **Matemática.** Situaciones problemáticas. Multiplicaciones y divisiones sencillas **Formación Ética y Ciudadana.** Normas y costumbres de alimentación.

Indicadores de evaluación para la nivelación:

- Lee y comprende el texto.
- Identifica los grupos de alimentos de la olla nutricional.
- Diferencia alimentos saludables de los no saludables.
- Identifica sustantivo, adjetivo y verbos.
- Resuelve situaciones problemáticas utilizando diferentes operaciones.
- Reconoce los beneficios de la alimentación saludable.

Actividades: 1-Observa atentamente la siguiente imagen.



700048600_ingenierofélixaguilar_tercergrado_retroalimentación_guíaN°23_grupo1.pdf

2-Responde: a- ¿Qué se puede observar en la imagen?

b- ¿En cuántos grupos se dividen los alimentos según la imagen?

c- ¿Qué alimentos de esos consumes?

3-Lee atentamente el siguiente texto.

Grupos de alimentos de la Olla nutricional

Los alimentos se clasifican en siete grupos, los que se presentan gráficamente en la Olla nutricional

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, durazno, chirimoya,

3-Verduras: acelga, berro, espinaca, perejil, cebollita de hoja, zanahoria, tomate, lechuga, zapallo, calabaza, choclo, 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, soja, 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.

4-Explica con sus palabras qué alimento consumes más seguido, por qué y a qué grupo pertenece.

5-Completa el siguiente cuadro con el nombre de los grupos de alimentos.

| Grupo 1 | Grupo 2 | Grupo 3 | Grupo 4 | Grupo 5 | Grupo 6 | Grupo 7 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | | | |

6-Analiza y responde.

a- ¿En qué parte de la Olla se encuentra el grupo Cereales, tubérculos y derivados? ¿Por qué creen que está ubicado en ese lugar?

b- ¿Cuáles son los alimentos del grupo Cereales, tubérculos y derivados?

c- ¿Qué otros alimentos de este grupo conocen?

d- ¿Cuáles son los alimentos de este grupo que tienen disponible o que se producen en la comunidad?

e- ¿Cuáles son los alimentos de este grupo que no tienen disponible en la comunidad?

¿Por qué?

7-Lee atentamente el siguiente texto.

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 la olla nutricional 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.

8-Colorea mayúsculas, punto final, punto y aparte.

9-Marca con [] las oraciones y con {} los párrafos, enumera cada párrafo.

10-Coloca una X en la respuesta correcta.

El texto leído busca convencernos para comprar un producto_____

El texto leído busca informar sobre los beneficios de una buena alimentación_____

11-Piensa y completa.

- El título del texto es:
- El tema que trata es:

12-Responde:

- ¿Qué aportan los alimentos?
- ¿Para qué son necesarios los alimentos?
- ¿Qué sucede cuando la alimentación es equilibrada y variada?
- ¿Qué es lo recomendable?

13-En esta sopa hay 4 **acciones** en vertical. Encuéntralas y rodéalas.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | E | A | Y | R | A | C | D | Q |
| C | J | L | H | D | C | R | E | A |
| O | E | I | G | I | O | E | S | S |
| M | R | M | F | S | N | C | A | W |
| E | C | E | N | T | S | E | R | Z |

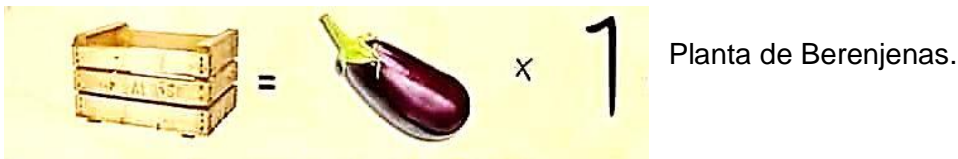
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | I | N | N | R | U | R | R | X |
| E | T | T | M | I | M | E | O | R |
| S | A | A | E | B | I | T | L | T |
| S | R | R | R | U | R | R | L | Y |
| T | S | S | T | I | T | R | A | Y |
| Y | E | E | Q | R | Y | B | V | U |

14-Agrega un adjetivo a cada sustantivo.

- | | |
|----------------|-------------------|
| Naranja..... | leche..... |
| Zanahoria..... | queso..... |
| Acelga..... | fritos..... |
| Zapallo..... | Hamburguesas..... |
| Espinaca..... | pancho..... |

15-Interpreta y resuelve.

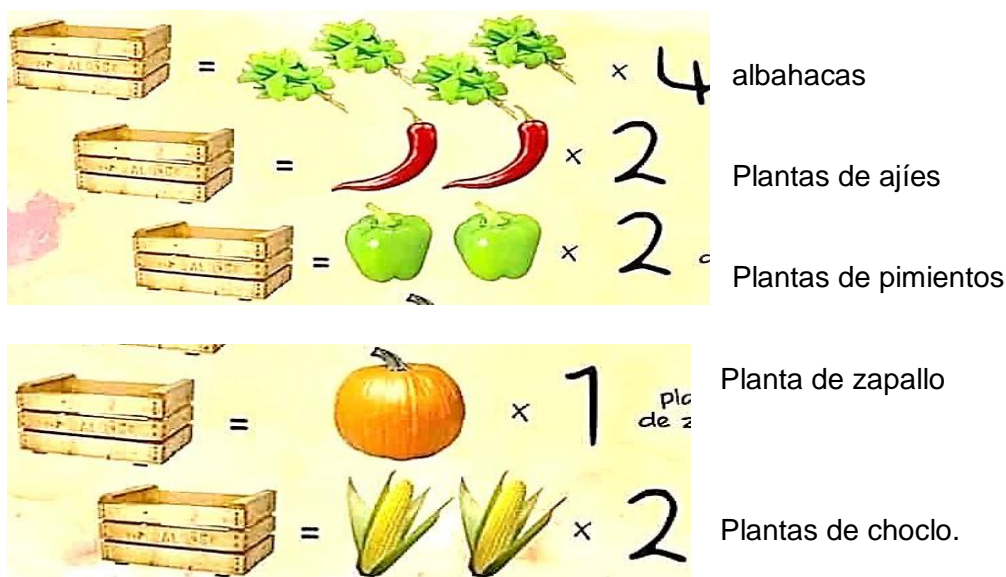
a-En un cajón de frutas se puede cultivar:



♦ Teniendo cuenta los datos anteriores piensa y completa.

| | Cultivo de | | | |
|---------|------------|------------|--------|----------|
| cajones | Rúculas | Berenjenas | Sandía | Cilantro |
| 4 | 20 | 4 | 4 | 80 |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |

b-Mauro quiere cultivar y tiene estos datos:

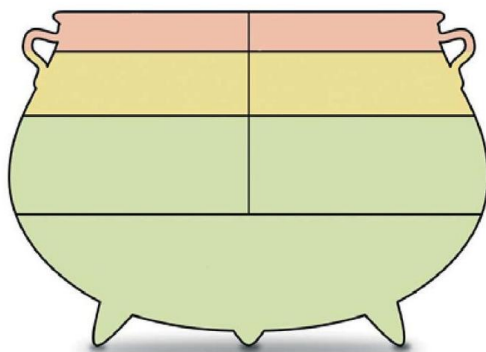


- ¿Cuántos cajones necesita para cultivar 16 plantas de albaca?
- ¿Cuántos cajones se necesitan para cultivar 8 plantas de ají?
- Si tiene 8 cajones ¿Cuántas plantas de zapallo podrá cultivar?
- ¿Cuántos cajones necesita para cultivar 12 plantas de choclo?

Trabajo Final. Realiza el juego “Bingo de los alimentos”, utilizando como base la Olla nutricional.

Material:

- Olla nutricional trabajada anteriormente.
- Semillas, piedritas, botones



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.

2-Luego de cada mención debes darles un tiempo a los jugadores 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.

3-El juego sigue hasta que menciones todos los alimentos que aparecen en la Olla. Al finalizar, pide a cada jugador 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.

4-Al finalizar el juego, comenta con tu familia 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.

5-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.

Envía fotos, video o audio explicando sobre lo trabajado en este juego y los resultados obtenidos.

Directora: Alejandra Moncho.

Vicedirector: Miguel Quiroga.