

GUÍA DE RETROALIMENTACIÓN Nº 23 - GRUPO 1 / ESCENARIO 1

Escuela: Falucho Turno Mañana

Docentes: Erica Páez - Claudia Puebla

Grado: 5° **Secciones:** A – B **Turno** .Mañana

Áreas Curriculares: Ciencias Naturales _Formación Ética- Lengua.

Título de la Propuesta: “**Menú saludable**”.

Contenidos:

Ciencias Naturales: Funciones de nutrición: Alimentos y nutrientes. Alimentación, dieta equilibrada y salud.

Lengua: Texto expositivo. Lectura comprensiva. Producción escrita.

Formación Ética y Ciudadana: Los derechos del niño. El derecho a la alimentación.

Indicadores de evaluación para la nivelación:

Área Ciencias Naturales:

- Identifica los grupos de nutrientes.
- Reconoce alimentos saludables y no saludables.

Área Lengua

- Comprende el texto leído y responde a preguntas a partir de la lectura realizada.
- Elabora un texto coherente respetando los signos de puntuación.

Área Formación Ética:

- Identifica los derechos del niño y se reconoce de sí mismo en estos derechos
- Difunde el concepto de alimentación saludable.

Actividades

1-Leer el siguiente texto y **responder**.

Casi todos los alimentos que conocemos provienen de los animales y de los vegetales, pero también son necesarios algunos minerales, como el agua y las sales. Y es tan importante conocer su origen como su fin.

Docentes: Erica Paez_Claudia Puebla

¿Para qué comemos? ¿Para alimentarnos o para nutrinos? ¿No es lo mismo? De ninguna manera, porque la alimentación es el proceso que consiste en incorporar alimentos; en cambio, la nutrición es un proceso por el cual se obtienen nutrientes y energía.

Los nutrientes son sustancias que posibilitan el mantenimiento y el crecimiento corporal. Los grupos de nutrientes son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos o grasas, vitaminas y minerales.

La energía necesaria para vivir se obtiene a partir de algunos de esos nutrientes. Ahora bien la cantidad de energía que requiere cada persona es diferente. Aquellas que hacen deportes o tienen trabajos pesados necesitarán más energía que las que realizan poca actividad física. Por eso, cada persona debe recibir, en calidad y en cantidad, una dieta adecuada. ¿El secreto? Que sea equilibrada y variada, para obtener la mayor cantidad de energía y nutrientes posibles.

Proteínas. Las encontramos en las carnes, clara de huevo, lácteos, cereales, legumbres,(arvejas ,lentejas,etc).Gracias a ellas, tú cuerpo está muy bien preparado porque intervienen en la formación y mantenimiento de la piel, los dientes, los huesos, los músculos. También te protegen contra las enfermedades.

Hidratos de carbono. Están el azúcar, las harinas, papas, arroz, dulces. Aportan gran cantidad de energía y permiten la actividad física.

Lípidos. Se encuentran en aceites, grasas, manteca, nueces, almendras, aceitunas. Al igual que los hidratos de carbono, son una excelente fuente de energía pero de “reserva”.

Minerales. Abundan en frutas y verduras. El hierro, en cambio, en carnes rojas y lentejas, y el calcio en los lácteos. Actúan en la reconstrucción de las células, en la actividad muscular y nerviosa. La falta o escasez de minerales en las dietas trae serios inconvenientes. El agua también se encuentra en este grupo.

Vitaminas. Presentes en lácteos, frutas, verduras, legumbres, huevos, carnes. Regulan las funciones que realiza el organismo. Los niños, al estar en crecimiento deben incorporar una gran cantidad y variedad de vitaminas.

a-¿De dónde provienen todos los alimentos?

b-¿Qué diferencia existe entre la nutrición y la alimentación?

c-¿Cuáles son los grupos de nutrientes?

d-¿Qué función tienen en nuestro cuerpo?

e-¿Qué significa tener una dieta adecuada?

f-¿Qué beneficios produce en tu cuerpo tomar dos o tres vasos diarios de leche?

2-Observar las imágenes, **elegir** 8 alimentos y **completar** el cuadro siguiendo el ejemplo.



Alimentos	Origen	Nutrientes
Carnes rojas	animal	Proteínas, vitaminas y minerales.

3-Leer algunos de los derechos del niño.

Derecho a la vida.

Derecho a un nombre y a una nacionalidad.

Derecho a crecer en una familia.

Derecho a la alimentación.

Derecho a la igualdad.

Derecho a la libertad.

Derecho a la educación.

Derecho a la recreación.

a-Rodear con color cuál de estos derechos está vinculado al tema de la salud.

b-Transcribir debajo ese derecho y escribir ejemplos de su cumplimiento como así también de su no cumplimiento.

4-Encontrar en la sopa de letras los nombres de nueve alimentos. **Indicar** cuáles son los seis que no pueden faltar en la alimentación y los tres que no pueden consumirse en exceso.

X	F	Z	I	O	H	S	M
V	E	R	D	U	R	A	S
D	N	J	E	A	C	S	A
E	V	V	H	T	A	A	N
H	O	C	C	G	R	R	I
S	W	R	E	U	N	G	R
Q	D	U	L	C	E	S	A
F	R	U	T	A	S	N	H
F	R	I	T	U	R	A	S

No pueden faltar :

No pueden consumirse en exceso:

5-Observar las siguientes imágenes. ¿Cuáles no son buenos para a salud? ¿Por qué?





Tener en cuenta que una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

5-Te desafiamos a armar con tu familia un menú semanal.

¡Todos participan de la planificación del menú!

a-Diseñar en cartulina una plantilla que incluya todos los días de la semana. Incluir una columna donde detallen desayuno, almuerzo, merienda y cena.

b-Hacer una lista de comidas que le gustan a la familia

c-Seleccionar aquellas que les parezcan más saludables.

Tener en cuenta que a lo largo de la semana deben incluir una proporción adecuada de cada grupo de alimentos. Por ejemplo, el lunes en el almuerzo pasta y en la cena pollo.

Pueden añadir acompañamientos para cada plato como ensalada, papas hervidas, al horno, asadas o fritas.

Colocar una comida sencilla los días complicados

d-Completar el menú semanal con los desayunos y meriendas. Pueden incluir frutas o cereales, la leche con tortitas, pan, galletas, etc.

e-Recortar algunas de las comidas seleccionadas y pegar en la plantilla.

6-Elaborar dos mensajes que aliente a todos a:

- Respetar los derechos del niño.
- Llevar una alimentación saludable.

Directora: Margarita Fernández

Vicedirectora: Mónica Maciá