

ESCUELA: SAN JUAN DE LA FRONTERA

DOCENTE: MARIELA GOMEZ

GUIA N°5

NIVEL INICIAL: SALA DE 5 AÑOS

TURNO: TARDE

PROPUETA PEDAGOGICA

TEMA: “LAS 4 COMIDAS MAS IMPORTANTES PARA LA ALIMENTACION DIARIA”

“Es importante que los niños comprendan la importancia que tiene aprender a comer y alimentarse correctamente. Por lo cual debemos contar con un plan alimentario que incluya las 4 comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena).El propósito de la escuela, será ayudar a incorporar la adquisición de buenos hábitos alimenticios y las colaciones como ejercicio saludable para la vida.”

Contenidos:

- ✿ Alimentación Saludable, las cuatro comidas diarias.
- ✿ Iniciación en el conocimiento de la importancia para la salud de las cuatro comidas del día.
- ✿ Placer por el intercambio comunicativo con los demás.
- ✿ Promover hábitos y cuidados de higiene y salud.

Familia: recuerden que es muy importante realizar las actividades de rutina el

*Lavado de mano”, es importante que los chicos tengan el hábito del lavado de manos, antes de comer e ir al baño.

***Desayuno –Merienda:** colaborar al preparar la mesa colocando cada uno de los utensilios que correspondan.

Día Lunes 11 de Mayo: “Conocemos las 4 comidas diarias”

Los niños trabajarán con el concepto de alimentación saludable, para ello verán el vídeo (comida sana-canción alimentación).

<https://www.youtube.com/watch?v=FCziQUkrt9A>.

Luego un adulto, preguntará: - ¿Qué son los alimentos?, ¿Qué alimentos comen durante el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena?

¿Qué podemos comer para estar sanos?,

La mamá conversará con los chicos sobre los alimentos sanos y perjudiciales, y los que deben comer 4 veces por día, les mostrará imágenes de revistas, libros., los clasificarán en los que dan energía, y los que perjudican la salud.

Pegarán en una hoja blanca que será dividida en 4 partes, imágenes de alimentos saludables (alimentos que consumen en el desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Martes 12 de Mayo: “Preparamos un rico desayuno”

Mamá o algún adulto invitará a los chicos a ver el vídeo (Un desayuno en familia: Bebé Juan) <https://www.youtube.com/watch?v=aiXbyMLqes4>

Luego preguntara: ¿A qué hora desayunamos? ¿Qué desayunan?, ¿Por qué debemos desayunar?, ¿Qué debemos comer en el desayuno?.

La mamá invitará a los chicos, que le ayuden a preparar un rico desayuno para la familia.

Les recordará como lavarse las manos con agua y jabón. Luego podrán colaborar en colocar los utensilios sobre la mesa, siempre supervisados para evitar posibles accidentes, se sentarán a desayunar.

Posteriormente sobre una hoja blanca dibujarán los alimentos que desayunaron pintándolos con crayones, fibras o lápices de colores (lo que tengan en casa).

Miércoles 13 de Mayo: “Jugamos al restaurante en familia (hora de comer)”

Mamá pregunta cuál es su comida favorita (cocinan los alimentos que eligieron ese día una vez preparado el almuerzo, propone jugar al restaurante les mostrará la postura de cómo deben sentarse y utilizar elementos para poder comer.

Después de almorzar cortaran rodajas de cítricos: (naranja) y verduras (tomate, cebolla, papas partidas por la mitad lo que tengan en casa y puedan utilizar), se les harán guardas (círculos, estrellas en la parte cortada) y sobre una hoja blanca podrán hacer sellos y estamparlos sobre la misma.

Jueves 14 de Mayo: ¡VAMOS A MERENDAR!

Mamá propone ver el vídeo Galletas Deliciosas (Plim-Plim), <https://youtu.be/FBJHbl-COW8>.

Luego conversarán sobre: ¿Qué alimentos comemos en la merienda?, ¿Quién les hace la merienda? ¿Papá nos prepara la merienda?

Se les propone realizar exquisitas galletas. Para ello con la ayuda de mamá se buscarán los ingredientes para elaborarlas:

Ingredientes 450 gr de harina leudante, 2 huevos, 140 gr de azúcar, 250 gr de manteca.

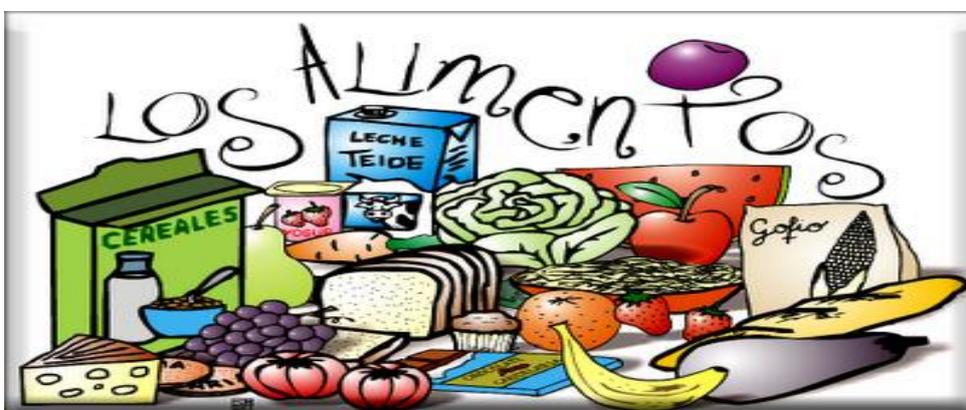
Preparación: en un bowl, agregar manteca, azúcar y revolver.

Añadir 2 huevos y batir, tamizar la harina, agregar a la preparación, guardar en la heladera por (1h 30m). Luego estirar la masa con un bolillo, cortar y dar formas. Enmantecar una asadera y llevar a horno de 170° por (15 min.).

Para finalizar invitamos a la familia a merendar para degustar las exquisitas galletas que realizaron con mamá.

Viernes 15 de Mayo: ¡Observamos con Atención!

Mamá muestra una imagen de alimentos pide que observen y pregunta: ¿Qué alimentos encontramos en la imagen? ¿Qué colores tienen? ¿Qué alimentos les gusta comer más? ¿Cuáles nos dan energía para realizar nuestras actividades?

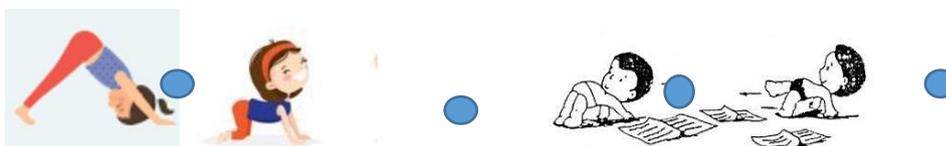


AREA EDUCACIÓN FÍSICA ¡Nos preparamos para hacer ejercicios!

Contenido: El cuerpo, el mundo y los otros. Cuidado de su salud y de los otros, juegos motores.

Materiales: Globo

1)- Trabajo con globos: Trasladar el globo en (cuadrúpeda alta), como perrito con las piernas estiradas, después en cuadrúpedas baja y en posición invertida como cangrejo.



Lanzamiento y recepción con el globo:

- 1)- Lanzar con dos manos y dejar caer.
- 2)- Lanzar arriba, adelante, atrás, cerca, lejos, alto.

3)- Repetir con mano: derecha, izquierda.

4)-Lanzar el globo con dos la mano hacia arriba y antes que caiga: aplaudir, un giro, sentarse, acostarse.

5)- Lejos del cuerpo y salir a buscarlo antes que caiga, jugamos con toda la familia a tocar el globo hacia arriba y no dejar que caiga al piso.



Lunes 18 de Mayo: “Nuestra Escarapela un símbolo Patrio”

Mamá nos muestra la imagen de la guía, y pregunta:-¿Qué ven? ¿Qué colores tiene?



¿Por qué la llevamos en el pecho?

Con ayuda de mamá marcan una escarapela en una hoja blanca, pegan papelitos, celestes (crep, metalizados, pedacitos de cartulina, en blanco pueden pegarle algodón o telitas, lo que tengan en casa).

Martes 19 de Mayo: “Jugamos al semáforo nutricional”

Mamá o un adulto conversa con los chicos sobre los alimentos que comemos en el día, nos ayudamos con imágenes de (leche, huevos, carne, golosinas, queso, yogurt, frutas, verduras).Luego preguntan: Dé esos alimentos, ¿cuál debo comer más? ¿Puedo comer golosinas todos los días?¿Qué comidas les gustan más?

Posteriormente jugarán con mamá al semáforo nutricional, que consiste en armar 1 semáforo con el (color rojo-amarillo-verde).La consigna será elegir e ir poniendo en **rojo** (alimentos que **no** deben comer seguido),**amarillo** (los que deben comer **de vez** en cuándo),**verde** (los que **sí** deben comer a diario).Una vez que terminemos de jugar nombramos los alimentos que pusimos en cada color, los identificamos para cada momento del día (desayuno ,almuerzo, merienda, cena).



Miércoles 20 de Mayo: ¡A cenar en familia!

Mamá nos muestra una imagen de alimentos, y conversa sobre los alimentos que se pueden comer de noche (cena), deberán ser alimentos livianos para poder descansar bien.



Jueves 21 de Mayo: "Nos divertimos con Mamá en la cocina"

Mamá conversa con los niños recordándoles sobre los alimentos, y también les comenta que cocinar suele ser muy divertido, propone hacer un plato divertido, para compartirlo con toda la familia. Pueden usar frutas, verduras, fideos, pan, etc.



Viernes 22 de Mayo: "Nos divertimos mirando un video"

Les proponemos a los chicos ver el vídeo (Hagamos un pastel con la abuela) Bebé Juan <https://www.youtube.com/watch?v=lbo61hMO1E>

Luego conversamos sobre el vídeo que vieron ¿Qué hacía Juan? ¿Con quién cocinaba? ¿Le gusta cocinar con la abuela?

¿Es importante lavarse las manos antes de cocinar? ¿Qué comida hizo con sus hermanos?

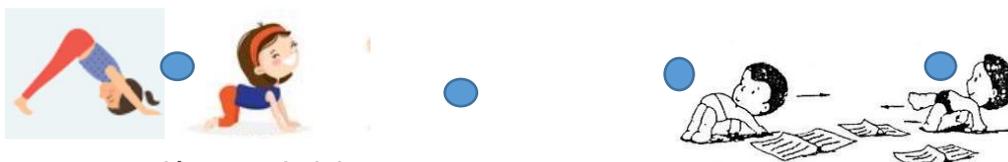
Dibujamos y pintamos a la abuela y Juan cocinando.

AREA EDUCACIÓN FÍSICA

Contenido: El cuerpo, el mundo y los otros. Cuidado de su salud y de los otros, juegos motores.

Materiales: Globo

1)- Trabajo con globos: Trasladar el globo en (cuadrúpeda alta), como perrito con las piernas estiradas, después en cuadrúpedas baja y en posición invertida como cangrejo.



Lanzamiento y recepción con el globo:

- 1)- Lanzar con dos manos y dejar caer.
- 2)- Lanzar arriba, adelante, atrás, cerca, lejos, alto.
- 3)- Repetir con mano: derecha, izquierda.
- 4)-Lanzar el globo con dos la mano hacia arriba y antes que caiga: aplaudir, un giro, sentarse, acostarse.
- 5)- Lejos del cuerpo y salir a buscarlo antes que caiga, jugamos con toda la familia a tocar el globo hacia arriba y no dejar que caiga al piso.

Directora: Rosana Oche