

GUÍA PEDAGÓGICA N° 24 DE RETROALIMENTACIÓN

ESCUELA: JUAN GREGORIO DE LAS HERAS

CUE: 7000383-00

Grado: 5to

Turno: Mañana

Docente: Fanny Monardez

Título: “Buena alimentación, buena salud”

Contenidos:

Matemática	Lengua	Cs. Sociales	Cs. Naturales	Formación Ética y Ciudadana	Agropecuaria	Tecnología
Eje: Números y operaciones *Cálculos mentales y por escrito *Múltiplos y Divisores *Situaciones problemáticas Eje: Espacio forma y medida *Medidas	Eje: La Lectura y la producción escrita *La Noticia *Expresión escrita Eje: La reflexión sobre la Lengua (sistema, norma y usos)	Eje: Las actividades humanas y la organización social *Las manifestaciones culturales del pasado y presente.	Eje: Los seres vivos diversidad, unidad interrelaciones y cambios *Funciones de nutrición: alimentos y nutrientes. Alimentación dieta equilibrada y salud	Eje: En relación con los derechos y la participación: *Normas de higiene personal, doméstica y de los alimentos.	*Reconocimiento de alimentos saludables	*Reconocimiento de los alimentos nutritivos y saludables.

Desafío: Formar un banco con nombres de comidas saludables

Capacidad general: Resolución de problemas

Capacidades específicas:

- ✳ Analizar y resolver problemas
- ✳ Tomar decisiones con autonomía en diversas situaciones
- ✳ Producir textos

Propósitos:

- ✳ Favorecer la comprensión de las funciones de la lectura y de la escritura por medio de la participación en ricas, variadas, frecuentes y sistemáticas situaciones de lectura y escritura
- ✳ Favorecer la interpretación de la información cuantitativa que reciben por diferentes vías, así como resolver problemas aritméticos y desarrollar habilidades de cálculo.
- ✳ Favorecer situaciones de enseñanza centradas en la observación, el registro en diversos formatos y la comunicación de los conocimientos.

Criterios de Evaluación

Lengua	*Buscar, localizar y seleccionar la información que necesitan *Producir numerosos y variados textos
Matemática	*Resolver problemas aritméticos de números naturales mediante habilidades de cálculo *Operar con números fraccionarios y decimales.
Cs. Sociales	*Obtener, registrar, sistematizar información y comunicar conclusiones en distintos soportes
Cs. Naturales	*Explorar y seleccionar información en función de los propósitos planteados
Formación Ética y Ciudadana	*Reconocer que los hábitos de higiene personal, doméstica y de los alimentos contribuyen a una vida saludable
Agropecuaria	*Elaborar recetas saludables
Tecnología	*Distinguir alimentos saludables y nutritivos

Indicadores de Evaluación

- ✦ Registra información
- ✦ Lee con fluidez y comprende lo leído
- ✦ Interpreta información presentada en distintos formatos
- ✦ Usa distintos procedimientos para estimar, calcular y operar en la resolución de problemas
- ✦ Opera con números fraccionarios y decimales
- ✦ Reconoce costumbres y creencias sociales y familiares
- ✦ Forma un banco con nombres de comidas saludables
- ✦ Distingue hábitos de higiene personal, domésticos y de los alimentos.
- ✦ Diferencia comidas saludables de comidas chatarras.
- ✦ Elabora recetas saludables

Actividades

1-Te propongo una actividad en la cual vas a tener que pedir ayuda a mamá

“Con este dinero realiza un listado con el nombre de alimentos que comprarías para que tu familia pueda alimentarse por tres días”



2-Con todos los alimentos que anotaste, elige algunos y elabora un menú

Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena

3-Los alimentos tienen distinto origen: Animal, Vegetal y Mineral

Los alimentos de origen animal: son los que provienen de los animales (leche, queso, carnes, huevos).

Los de origen vegetal provienen de las plantas (verduras, frutas, cereales, legumbres)

De origen mineral: la sal y el agua

4-Entre los alimentos saludables están entre los principales las verduras, frutas y legumbres.

5-Los nutricionistas argentinos elaboraron un diagrama oval, llamado ovalo nutricional, en el cual los alimentos se encuentran agrupados según los nutrientes que aportan, debemos consumir diariamente alimentos de todos los grupos. Observa la imagen realiza un listado con los nombres de los alimentos según el grupo en el que se encuentra.



6-Armá una dieta diaria (desayuno, almuerzo, merienda y cena) teniendo en cuenta la información que aporta el óvalo nutricional

7-Indica que imagen es la que tiene comida saludable A o B.

A



B



“LA COMIDA SALUDABLE ES RICA”

8-Escribe alimentos saludables que puedes comer en cada momento.

Desayuno _____ _____ _____		Almuerzo _____ _____ _____
Merienda _____ _____ _____		Cena _____ _____ _____

9-Anota dos comidas saludables que más te gustan para colocarlas en el banco de datos de comidas saludables.

10-Lee



11-Marca con x

El texto es:

.....Leyenda

.....Noticia

.....Novela

12-La intención del autor es..

.....Informar

.....Convencer

.....Explicar.

13-Responde

*¿Qué hecho da a conocer esta noticia? ¿Dónde sucedió? ¿Quiénes, cuándo y cómo investigaron?

14-Averigua ¿Quién es Popeye? ¿Qué le gustaba comer y lo hacía fuerte?

15-Dibuja el personaje “Popeye”

16-Pide a mamá elabore una receta saludable “Galletitas de naranja y limón”

Ingredientes	Procedimiento
*1 y 1/2 taza harina leudante *Ralladura 1/2 limón *Ralladura 1/2 naranja *1 huevo *7 cucharaditas azúcar *6 cucharadita aceite	1-Mezclamos la harina con azúcar y le agregamos las cucharaditas de aceite. Rallamos limón y naranja. 2-Aparte unimos el huevo con el jugo del 1/2 limón y la 1/2 naranja. (Yo le agregue un cucharaditas de esencia de vainilla) lo incorporamos de a poco. Una vez unido podemos dejar reposar la masa unos 30m. (Yo la deje 1h en la heladera). 3- Estiramos la masa. Y le damos la forma que más nos guste. La mandamos a una fuente previamente en mantecada. Y al horno unos 10 -15m. 4- Para terminar un poquito de azúcar impalpable y a ¡¡comerlas!!

17-Cuenta cómo salieron las galletitas

18-Vamos a calcular



*Si cada plancha de raviolos tiene 40 unidades, Agustín compró 3 planchas ¿Cuántos raviolos llevó?
 *Lee lo que dice el vendedor y calcula cuántas planchas de raviolos vendió. Dato mira la pizarra del negocio.

*Quieren repartir estas 5 porciones de pizza entre 2 amigos, de manera tal que ambos coman la misma cantidad y que no sobre nada ¿Cómo pueden hacer el reparto? ¿Cuánto comerá cada uno?



*Antes de comenzar a comer llegó otro amigo. Ahora tienen que repartir la pizza entre 3 ¿Cuánto le tocará a cada uno?

*Los domingos en la plaza ofrecen las siguientes promociones

1 PANCHO \$55,90

1 EMPANADA \$25,50

1 PEBETE \$49,50

Marisa compró 2 panchos ¿Cuánto gastó?

Paula llevó 3 empanadas ¿Cuánto gastó?

19-¿Cómo hiciste para encontrar la solución a los problemas? ¿Tuviste dificultades?

20-La sociedad y cada familia tienen costumbres y creencias. Mira estas imágenes y escribe a qué situación corresponden



21-Realiza un listado de al menos 10 costumbres de tu familia, puedes incluir las anteriores. Observa el ejemplo *Comer asado todos los domingos

22- Para prevenir enfermedades una de las cosas más importantes es la higiene personal, la limpieza del lugar donde vivimos y la higiene de los alimentos.

23-En esta sopa de letras encuentra el nombre de 10 elementos que se usan para la higiene (personal o doméstica)

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

24- Completa el cuadro con hábitos de higiene.

Higiene Personal	Higiene doméstica	Higiene de los alimentos

25-La higiene de los alimentos es muy importante para una alimentación saludable.

Lee estos consejos. Elige una de las medidas y dibuja

- *Lavarse las manos antes de manipular alimentos
- *Lavar muy bien con agua potable frutas y verduras
- *Conservar los alimentos en lugares seguros recipientes cerrados y refrigerados
- *Revisar las fechas de vencimiento de alimentos envasados
- *Separar alimentos crudos de cocinados
- *Cocinar correctamente

26-Escribe tres medidas importantes para evitar el contagio del Coronavirus

27-Con todo lo aprendido, forma un banco (archivo) con nombres de comidas saludables. Obsequia a mamá y a la señorita para que las incorporen a sus recetas.

28-Para comprobar qué has aprendido completa esta Lista de cotejo

Criterios	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Nunca
Resuelvo problemas mediante diferentes habilidades y destrezas de cálculo en diferentes niveles de complejidad.				
Produzco variados textos en situaciones de escritura				
Desarrollo diferentes alternativas para solucionar un problema				
Comunico oral o escrito distintas situaciones				
Formo un banco con nombres de comidas saludables.				
Diferencio comidas saludables de comidas chatarras.				
Reconozco alimentos saludables.				

Escalera de la metacognición

¿Qué has aprendido? ¿Cómo lo has aprendido? ¿Para qué te sirve lo que aprendiste?

¿En qué ocasiones puedes usar lo que aprendiste?

Celular de la docente: 154842518