

Guía Pedagógica N°24 de Retroalimentación (3)

Escuela: Juan Larrea E.M.E.R

Docentes: Claudia Méreles y María Elena Silva CUE: 700043700

Grado: Cuarto “A y B” Ciclo: Segundo Nivel: Primario Turno: Mañana

Áreas curriculares: Lengua, Matemática, Ciencias Naturales y Especialidades.

Título de la propuesta: “Nuestra Salud, es nuestra Responsabilidad”

Contenidos:

Lengua: Texto informativo. Reconocimiento de párrafos. Ideas principales.

Texto Instructivo: La receta. Estructura de la receta. Verbos.

Matemática: Los números Naturales. Resolución de problemas. Diferentes estrategias para su resolución. Cálculos mentales y escritos. Medidas: Convencionales y no convencionales de capacidad y de peso.

Ciencias Naturales: Protección y prevención de la Salud: Alimentación saludable. El agua como alimento indispensable para la vida.

Educación Plástica: Proporción. Relación con el espacio. Línea de contornos y colores poli cromáticos

Tecnología: Alimentación Saludable. Técnicas de producción.

Industrialización: Alimentación para una vida saludable.

Indicadores de evaluación para la nivelación:

Indicadores de logro	LA	L	EPPA
Lee e interpreta diferentes tipos de textos			
Identifica párrafos en un texto			
Identifica ideas principales			
Reconoce la estructura de una receta			
Resuelve situaciones problemáticas sencillas			
Usa medidas de peso y capacidad en situaciones problemáticas sencillas.			
Reconoce la importancia de una alimentación saludable.			
Representar formas con variantes de espacio de colores.			
Organizar trabajos individuales para expresar sus ideas.			
Reconoce alimentos saludables			
Clasifica alimentos según su origen			

LA: Logrado con autonomía. **L:** Logrado. **EPPA:** En Proceso Promoción Acompañada

Capacidades:

Comunicación: Buscar, localizar, seleccionar y resumir información.

Resolución de problemas: Diseñar diferentes alternativas de solución a problemas.

Pensamiento Crítico: comprender (literal, inferencias, apreciativa y críticamente) la información oral y escrita expresadas en distintos soportes.

Aprender a aprender: Buscar y solicitar ayuda en los procesos de aprendizaje.

Desafío: “Diseñar un libro de cocina “

Actividades:

Lunes 16 de Noviembre

Lee atentamente los siguientes textos:

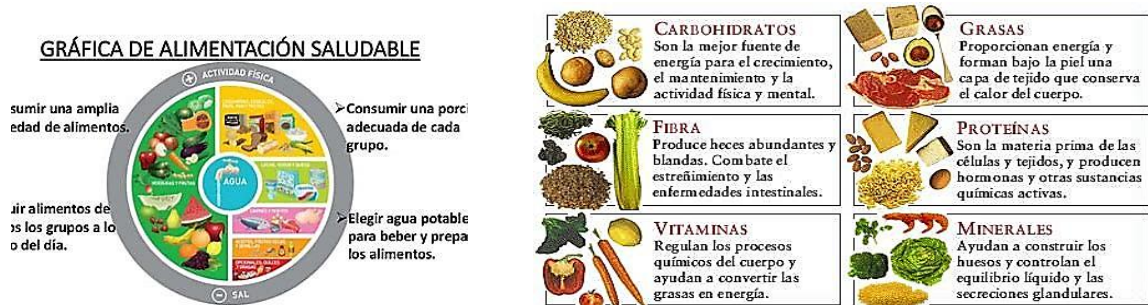
Alimentación Saludable

Tener una buena alimentación es necesario para crecer fuertes y sanos. Para ello, podemos usar la gráfica de alimentación que nos servirá de ayuda para elaborar una dieta equilibrada. En ella es fácil ver los alimentos que debemos consumir con más frecuencias y los que debemos consumir en menor cantidad.

Una dieta equilibrada es aquella que nos aporta la cantidad necesaria de nutrientes, teniendo en cuenta el consumo energético de cada persona. Un anciano por ejemplo gasta poca energía, por lo que su dieta debería ser baja en grasas e hidratos de carbono y muy rica en vitamina, sales minerales, agua y abundante en proteínas. En cambio, un joven que hace deporte gasta más energía y deberá consumir más hidratos de carbono y grasas, porque su consumo energético es mayor. Esto ocurre porque tiene que haber un equilibrio entre la energía que aportan los alimentos y lo que gasta nuestro cuerpo.

No debemos olvidar que nuestra principal comida del día es el desayuno que aporta la energía para comenzar las actividades del día.

Deberá ser de fundamental importancia cumplir con las cuatro comidas en el día: Desayuno, almuerzo, merienda y cena.



2. Responder:

¿Por qué es necesario tener una buena alimentación?

¿Qué nos aporta una dieta equilibrada?

¿Cuál es nuestra comida principal del día?

¿Qué será fundamental cumplir en el día?

¿Qué debemos de tener en cuenta para elegir alimentos?

¿Cómo es la alimentación de un anciano, en comparación con la de un joven que hace deportes?

3. Señala los párrafos en el texto.

4. Une cada párrafo con su idea principal.

1ºPárrafo Es fundamental comer las cuatro comidas

2ºPárrafo La comida principal del día es el desayuno.

3ºPárrafo Una dieta equilibrada es aquella que nos aportan la cantidad necesaria de nutrientes.

4ºPárrafo Una buena alimentación es necesario para crecer fuertes y sanos.

5. Completa el cuadro con alimentos que aportan:

Carbohidratos	Grasas	Fibras
Proteínas	Vitaminas	Minerales

6. Resuelve las siguientes situaciones problemáticas: **La familia de Martina fue a desayunar a Bonafide :**

En la carta había estas Promos:

<p>Promo N°1. <u>Un desayuno americano</u> compuesto por: <u>1 café con leche</u> <u>2 tostadas con queso creman y mermelada</u> <u>1 vaso de jugo natural de naranja</u> <u>1 yogur con frutos rojos</u></p>	<p><u>\$ 250 por persona.</u></p> 
<p>Promo N°2 <u>Un tostado de jamón y queso</u> <u>+dos jugos o licuados</u></p>	 <p><u>\$ 400</u></p>

Si su mamá y su papá eligieron la Promo N°1 c/u y Martina y su hermanito eligieron la Promo N°2 ¿Cuánto dinero gastó en el desayuno la familia de Martina?

Después fueron al supermercado a comprar los alimentos indispensables para el mes. Y compraron 3 litros de aceite a \$360,2 tarros de leche Nido \$540c/u, azúcar Ledesma 10kg a \$60 el kg, arroz 2 kg a \$75 el kg ,4 paquetes de fideos a \$75 c/u, 4sachet de yogur a \$120c/u,1 caja de cereales a \$240 ¿Cuánto dinero gastaron con la compra de los alimentos?

7. Respondemos:

- a) ¿Por qué es importante una vida saludable?
- b) ¿Qué nos brindan los alimentos?
- c) ¿Es bueno tomar agua a diario?
- d) ¿En qué horarios debemos comer para ayudar a nuestro cuerpo:
 - ❖ Desayuno
 - ❖ Almuerzo
 - ❖ Merienda
 - ❖ Cena

8. Escribe algunas recetas para poder ayudar al equipo de jugadores así empiecen a comer alimentos saludables para tener una buena calidad de vida.

9. Busca imágenes y pega en el cuaderno o dibuja de cómo debemos alimentarnos según la gráfica alimentaria de los alimentos.

10. Sacar fotos de la actividad o hacer un videíto cortito sobre la buena alimentación para una vida saludable y enviársela al Profesor para tener evidencia de lo aprendido.

¡Suerte!!!

10. Lee las siguientes frases:

“El agua es el alimento indispensable para la vida del ser humano”

“El agua que debes beber debe ser potable”



Da tu opinión:

¿Por qué crees que es indispensable el agua para la vida?

¿Qué características tiene el agua potable? Toma un vaso con agua obsérvalo.

RESPONDE:

¿Qué color tiene el agua que bebes? ¿Qué sabor? ¿Qué olor?

Escribe las características principales del agua potable.

11.

Receta de cocina

1. Observa los pasos para elaborar una gelatina, escribe en tu cuaderno la receta, utilizar los verbos adecuados.



VERBOS PARA COCINAR

2. Contesta la sopa de letras con los verbos para cocinar

x	i	g	m	q	e	b	a	z	f	h	t	r	c	d	r
r	s	l	v	p	f	j	t	o	s	t	a	r	l	f	e
a	m	i	k	q	w	r	m	e	z	c	l	a	r	x	t
c	e	z	h	l	c	b	e	v	r	l	r	e	t	m	r
o	r	e	m	o	c	q	g	i	k	i	a	h	i	r	e
l	q	d	e	s	m	u	z	a	r	c	v	z	e	r	v
o	r	t	m	w	o	p	i	u	s	u	a	k	e	r	v
c	a	r	j	y	z	m	b	g	p	a	l	v	w	a	n
e	n	a	y	v	i	p	z	r	r	r	l	x	e	l	s
c	i	n	k	d	f	g	a	i	o	o	a	c	a	s	b
l	c	o	r	w	d	z	d	b	s	c	z	o	v	e	a
p	o	z	e	x	l	a	r	i	n	l	c	r	b	s	t
f	c	a	z	u	a	q	d	i	k	a	d	t	t	p	i
q	y	s	d	b	r	a	n	r	o	d	a	a	h	e	r
k	s	n	r	i	c	o	g	n	v	o	n	r	a	r	j
u	e	v	w	d	p	o	n	e	r	p	c	q	h	a	f
s	x	b	i	a	r	a	e	n	r	o	h	k	b	r	n
f	m	q	s	d	z	v	p	e	h	x	g	i	w	r	l



3. Observa el conocido personaje y lo que hay en la cocina. Escribe en tu caderno qué utensilios ves y para qué sirven, colorea al terminar.

MEZCLAR COLOCAR BATIR HORNEAR
 CORTAR DESMUZAR ENDULZAR AÑADIR
 ADORNAR VERTER COCINAR PONER
 DISOLVER LAVAR FREIR TOSTAR LICUAR
 SAZONAR ESPERAR COMER

12. Enumerar alimentos saludables.

13. Buscar instructivos que contengan alimentos saludables.

14. Escribe consejos de higiene y seguridad para la elaboración de alimentos.

15. Buscar tapas de un cuaderno que ya no uses, forrar y dibujar en una hoja blanca lo que te guste.

Colocar nombre o título a tu libro de cocina.

RFD:

- Confeccionar un libro de cocina con recetas para una buena alimentación en tu desarrollo.
- Realizar las tapas, remarcar título o nombre con marcador, puedes dibujar y pintar con diferentes colores, de lápices o fibras.
- Producir carátulas para cada capítulo de tu libro, puede ser en hoja blanca o de color. Dibujar, pintar y remarcar con lapicera negra, colocar el título al capítulo. (Podrá ser carnes, pastas, sopas, postres y consejos para un buen comer). Elige 3 o 4. El dibujo será representativo de cada capítulo. También podrás colorear con pigmentos naturales obtenidos de verduras o frutas, luego remarca con lapicera negra todas las líneas.

¡¡Mucha suerte!! ¡Eres un gran artista y lograrás una bella obra!

Piensa y escribe:

- a) ¿Qué aprendiste? b) ¿Te resultó fácil comprender las actividades de la guía? c) ¿Qué te resultó difícil?

Directora: María Cristina Mestre.