

GUÍA PEDAGÓGICA N° 23 DE RETROALIMENTACIÓN. GRUPO 2

Escuela Jorge Washington

- CUE 7000341-00-

Docentes: Carbajal, Ana; Peralta, Mariela; Sánchez, Estela

Grado: 5º “A”, “B”, “C”

Turno: Mañana y Tarde

Áreas Integradas: Matemática, Ciencias. Naturales.

Título de la propuesta: “Comer saludable es vivir bien”

Contenidos: ***Matemática:** El reconocimiento y uso de los números naturales y de la organización del sistema decimal de numeración. El reconocimiento y uso de expresiones decimales en situaciones problemáticas que requieran. El reconocimiento y uso de las operaciones entre números naturales en situaciones problemáticas que requieran. ***Ciencias Naturales:** La identificación de las funciones de nutrición en el hombre (digestión, respiración, circulación y excreción), sus principales estructuras y relaciones. El reconocimiento de la importancia de la alimentación para la salud, en base a la composición de los alimentos y sus funciones en el organismo. El mejoramiento de la dieta atendiendo al contexto sociocultural.

Indicadores de evaluación para la nivelación: **Matemática:** Establece equivalencias con medidas de capacidad y peso. Compara y ordena números naturales. Identifica y resuelve las operaciones involucradas en la resolución de situaciones problemáticas. Lee, escribe y suma números decimales. **Ciencias Naturales:** Identifica los alimentos con hidratos de carbono y proteínas. Identifica algunos órganos que intervienen en el proceso digestivo. Identifica alimentos que no sean saludables. Clasifica los alimentos para realizar una dieta saludable. Reconoce la importancia del agua en una dieta saludable.

Desafío: Diseñar distintos menús para elaborar una dieta saludable semanal.

Actividades: Día N°1

Área: Ciencias Naturales

Comenzamos a transitar el trayecto final de este ciclo lectivo. ¡Es hora de demostrar todo lo aprendido! Eres un alumno excepcional ¡Acompáñame realizando las actividades y al final descubrirás lo mucho que sabes! ¡Vamos!

1- Observa el siguiente video. ¡TE VA A SORPRENDER NUESTRO APARATO DIGESTIVO!

<https://www.youtube.com/watch?v=OIEXAt7C8t8>

2- Luego de observar el video realiza el siguiente trabajo.

“Nuestro cuerpo necesita nutrientes para obtener la energía suficiente para realizar diferentes actividades”.



Busca y tacha los intrusos en la siguiente lista de hidratos de carbono que aparecen en el video

HIDRATOS DE CARBONO

Escuela Jorge Washington- 5º grado- Nivel primario- Áreas integradas

Pizza Manzana Fideos Pan Ensalada

3- Elige el recorrido que realiza la comida desde la boca hasta el estómago

a- Boca – esófago- faringe- dientes- lengua-estómago

b- Boca- dientes- lengua- faringe- esófago - estómago

Actividades

Área: Matemática

COMPRAS ALIMENTARIAS....

1- Lee atentamente, luego resuelve.

Rubén, el encargado del restaurante “COMA SANO”, hizo las compras de la semana para preparar las distintas comidas del menú. Fue a las góndolas de carnes, lácteos, panadería y bebidas; éstos son los alimentos que compro:

20 yogures	102 kg de pollo	20kg de pan blancos	75 L de gaseosas
125 pots de crema	137 kg de carne	25 kg de pan de salvado	95 L de agua mineral
114 quesos	98 kg de pescado		

- Si cada yogur es de 250 ml, ¿Cuántos litros de yogur compró?
- Si una barra de queso pesa 2 kg ¿Cuántos kg compró?
- Si el pan blanco los colocan en bolsas de medio kilo, ¿cuántas bolsas llenaron?
- ¿Por qué compro más pan de salvado y más agua mineral?
- En esos espacios en blanco del cuadro ¿Qué productos agregarías para que la comida del restaurante sea saludable?

2- Realiza la operación correcta para saber cuántos kg de carne compro.

Día N° 2

Área: Matemática

En la carta del menú del restaurante aparecen estos valores.

1- Estos son los pesos aproximados, ordénalos de mayor a menor.

2,650 kg de pollo	190 g de yogur	700 g de pan	500 g de crema de leche
-------------------	----------------	--------------	-------------------------

Escribe como se leen los números del punto anterior.

2- Resuelve las siguientes situaciones:

a-Laura y Raúl llevan a sus 4 hijos a almorzar al restaurante: “COMER SANO”. Laura comió un menú de \$150, Raúl eligió un menú de \$170 y entre los 3 hijos comieron en total \$460.

¿Cuánto dinero tuvieron que pagar por el almuerzo?

b-Luego pidieron de postre un helado de \$120 cada uno. ¿Cuánto costaron los 6 helados?

c-Si Raúl paga con \$2.000 ¿Cuánto deben darle de vuelto?

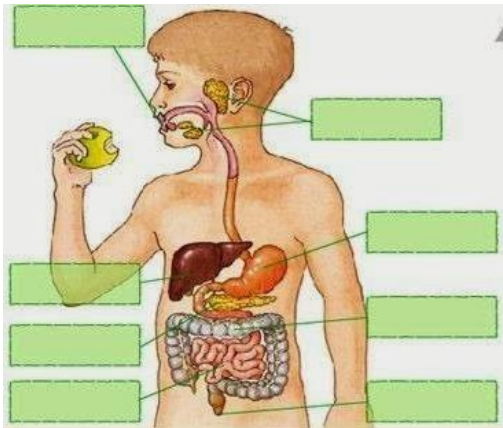
Área: Ciencias Naturales

“CON MI FAMILIA VAMOS A ESTUDIAR COMO Y POR DONDE CIRCULA LA COMIDA”

1- Recordando el video: ¿Crees que para el proceso de digestión, es importante el agua?

Justifica tu respuesta. ¿Por qué?

2- Ubica los órganos que viste en el video en el siguiente dibujo del cuerpo humano.

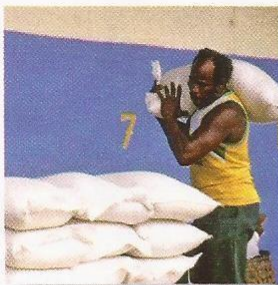


Actividades DIA N°3

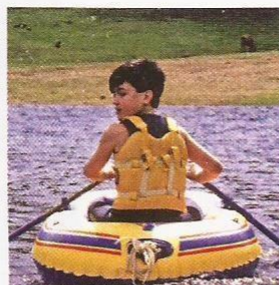
Área: Ciencias Naturales

“Consumir alimentos según la actividad que realizamos”.

1- Observa las siguientes imágenes.



Cuando se realizan actividades que requieren un gran esfuerzo físico o se practica algún deporte, se debe incorporar a la dieta más alimentos energéticos.



Las proteínas y el calcio son necesarios durante toda la vida, pero resultan fundamentales durante las etapas de gran desarrollo corporal.



En la ancianidad, los huesos pierden calcio y no se absorben bien las vitaminas del complejo B, lo que puede producir fragilidad en los huesos.

🚦 Lee los epígrafes de la foto anterior y di cuál de ellas podría pertenecer a las siguientes oraciones.

a- Es correcto que coman por día una porción abundante de pastas, arroz y dulces.

Escuela Jorge Washington- 5º grado- Nivel primario- Áreas integradas

b-Deben consumir abundantes productos lácteos descremados y seguir una dieta rica en cereales integrales y legumbres.

c-Los lácteos son fundamentales en su dieta.

2- Para tener en cuenta: El agua en el proceso de digestión, transporta los nutrientes, productos o deshechos; regula la temperatura corporal, disuelve sustancias y compone el citoplasma celular. Es indispensable para la vida y representa el 70% del peso corporal.

¿Qué persona de las imágenes debe beber más agua y por qué?

Área: Matemática

1- En su anotador, el mozo del restaurante anotó los siguientes cálculos. Ayuda a completarlos.

$$3,45+2,20=$$

$$4,60+3,70=$$

$$5,90+3,20=$$

$$0,20+.....=1$$

$$0,75+.....=5$$

$$1,50+.....=3$$

2- La mesa dos le pagó al mozo \$234,95 ¿Cómo se lee el número decimal? Marca la opción correcta.

✚ Doscientos treinta y cuatro enteros, con noventa y cinco décimos.

✚ Doscientos treinta y cuatro enteros, con noventa y cinco milésimos.

✚ Doscientos treinta y cuatro enteros, con noventa y cinco centésimos.

Día N° 4 Área: Ciencias Naturales

“LAS FAMILIAS VAN A COMER SALUDABLE, AL RESTAURANTE COMER SANO”

1- Observa las siguientes imágenes, realiza una lista con alimentos saludables y otra con alimentos no saludables.

✚ Te doy una ayudita.... Lee la lista de alimentos para que te guies mejor.

Hortalizas	galletas, bollería	cereales	carne roja
Frutas	papas fritas	pescado	pasta
Legumbres	snacks	aves	pan blanco
Aceite de oliva	pizza, precocinados	leche entera	arroz blanco
Frutos secos	dulces	huevos	embutidos
Yogur natural	bebidas azucaradas	queso	salchichas
Cereales desayuno			

Escuela Jorge Washington- 5º grado- Nivel primario- Áreas integradas

- 2- Escribe tres ejemplos de hidratos de carbono y tres de proteínas teniendo en cuenta la imagen.



Área: Matemática

1-Resuelve la siguiente situación, observando el cuadro con la recaudación de los siguientes restaurantes.

✚ Restaurantes saludables.

Restaurantes	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Soy Chu	\$1283,45	\$1980,08	\$7800,50	\$10650,99
Comer Sano	\$2754,65	\$10560,90	\$1599,99	\$13745,58
Natural's	\$9500,05	\$11900,75	\$20380,65	\$22567,85

- ¿Qué día de la semana se recaudó menos dinero entre los tres restaurantes?
- ¿Qué día recaudó más el restaurante Soy Chu?
- ¿Qué día recaudó menos el restaurante Comer Sano?

Actividades DIA N° 5

Área: Ciencias Naturales

"MANOS A LA OBRA"

- Piensa y responde
 - ¿Cuál es tu comida favorita?
 - Identifica los nutrientes de esa comida
 - ¿La clasificarías como saludable o no saludable?
- Con lo aprendido completa el cuadro de la dieta saludable de la semana. Cópialo en una hoja y colócalo en un lugar de la cocina para que sea consultado por tu familia para la elaboración de las comidas.

Escuela Jorge Washington- 5º grado- Nivel primario- Áreas integradas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Yogurt con cereales			Jugo de naranja con biscochos integral	Yogurt con frutas		
Almuerzo	Bife de merluza con ensalada			Tarta de atún con verduras	Lomo con tomate. Manzana asada.		
Merienda	Te con tostado y mermelada			Frutas y licuado de banana	Te con tostado y queso		
Cena	Cerdo con verduras al horno. Frutas			Bife de merluza con verduras.	Tarta de jamón y queso. frutas		
Agua	2 litros de agua por día			2 litros de agua por día	2 litros de agua por día	2 litros de agua por día	2 litros de agua por día

Has logrado hacer tu dieta saludable semanal y eres capaz de reemplazar los alimentos según los nutrientes para que sea variada en tu menú. ¡Cuánto has aprendido!

¡Felicitaciones!

Directora: Sandra Prado