

Escuelas: Presidente Mitre - Antártida Argentina - Hilario Ascasubi - Dalmacio Vélez Sarsfield.

Docentes: Coronel Pamela - Cueva Gabriel - Díaz Marisa - Fatún Belén - Muñoz Lorena –

Sala: 5 años

Turno: Único, mañana y tarde

Contenido: Alimentación Saludable

Dimensión: Ambiente Natural y Socio-Cultural **Ámbito:** Ambiente Natural: Seres vivos y su ambiente “El cuerpo humano y la salud: Nutrición: cómo alimentarse sanamente. Alimentación saludable.”

Dimensión: Comunicativa y Artística. **Ámbito:** **Lenguaje:** “Oralidad” Habla y Escucha - Conversación, debate, narración. **Artes Visuales:** Plástica: “De Producción” Dibujo, pintura.

Título: “Comemos Mejor”

Propuesta de Actividades

Día 1-Actividad N°1

En esta oportunidad trabajaremos la importancia que tienen una buena alimentación. Los invitamos a realizar las siguientes preguntas al pequeño:

- ¿Qué alimentos conoces?
- Cuando te levantas ¿qué desayunas? ¿qué comes?
- ¿Por qué es importante alimentarnos? ¿Qué nos pasa si no comemos bien?
- ¿Cuántas veces comes por día?
- ¿Con quién compartís las comidas?

¡Pueden dibujar los alimentos que desayunan!

Actividad N°2

Luego leemos el cuento de los alimentos, “El niño que solo comía espaguetis” que enviará la seño. Dialogan sobre lo leído ¿Te gusto el cuento? ¿De qué se trata?

Mostrarán al pequeño imágenes de alimentos que conocen y consumen a diario, como frutas, verduras, yogurt, leche, queso, etcétera, explicando la importancia de los alimentos, así como mantener una buena alimentación diaria para estar sanos y fuertes.

Día 2-Actividad N°1

Ponemos a disposición de los chicos frutas y les pedimos que las observen y les preguntamos: ¿Cómo son? (color, textura, forma, etc.) ¿De dónde nacen? ¿Saben el nombre de las plantas donde estaban? ¿Para qué se las usa? (alimentación).

Luego de observar las frutas le pedimos a los pequeños que laven sus manos correctamente con agua y jabón y lo hacemos junto con ellos para luego manipular los alimentos.

Actividad N°2

Le proponemos preparar con ayuda de ellos una rica ensalada de frutas. Mientras vayan pelando las frutas irán describiendo las mismas, de que colores son, como es la cáscara, para que le sirve a la fruta. Describir su interior (pulpa, gajos).

Una vez que se cortaron todas las frutas, los niños ya con las manos lavadas irán poniendo los trocitos de fruta en la ensaladera mientras la mamá mezcla. Luego se incorporará el jugo de naranja y algunas cucharadas de azúcar. Revolver bien y servir en compoteras o vasos para deleitar todos juntos.

Preparamos la mesa y compartimos la merienda después de aprender un poco más sobre las frutas.

Día 3:-Actividad N°1

Sentados en una alfombra o almohadón le dirán a los pequeños que llegó el momento de disfrutar de adivinanzas de frutas y verduras.

Contarán con una caja con tarjetas de imágenes de frutas y verduras. ¡PREPARADOS... LISTOS... PARA ADIVINAR!, el pequeño elegirá una tarjeta con la adivinanza. A medida que adivinen de qué fruta o verdura se trata, buscarán en la caja la imagen que corresponda.



Luego le proponen modelar las frutas y verduras de las adivinanzas con plastilina o masa de sal.

Actividad N°2

Posteriormente mostrarán dos imágenes a los pequeños La primera será de una canasta de frutas y verduras y la segunda una cajita de golosinas.



Preguntar: ¿Qué alimentos ven? ¿Cuáles les gustan más? ¿Qué alimentos de los que se muestran suelen comer más? ¿Por qué? ¿Qué alimentos son importantes para crecer sanos?

Luego presentarán el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>

Se debatirá sobre el video y se anotarán los aportes que los pequeños realicen sobre los alimentos en un afiche.

Después los invitarán a dibujar su comida preferida contando que comida dibujarán y porque les gusta tanto.

Día 4: Actividad N°1: Estimados padres, abuelos, tutores y/o adultos que acompañan el desarrollo del aprendizaje de sus pequeños, bienvenidos a la segunda etapa del año. En esta

oportunidad vamos a empezar a reconocer distintos tipos de saltos vamos a invitar a los chicos a:

-Saltar con 2 pies: en el lugar, siguiendo el ritmo, que marcaremos con el sonido de las palmas a un lado y el otro, avanzando adelante y atrás, separando y juntando las piernas.

-Saltar con 1 pie: en el lugar, siguiendo el ritmo, avanzando; atrás y adelante, siguiendo recorridos (estos recorridos los podemos demarcar realizando círculos en el piso).

JUEGO: tejo o rayuela



Día 5:-Actividad N°2: Saltar en profundidad: desde cubiertas, sillas, bancos, cajones, etc. El niño se colocará a una altura del suelo que se sienta seguro de saltar y luego irá aumentando la altura progresivamente.

-Saltar en longitud: sogas, cubiertas, o trazamos 2 líneas paralelas en el patio (/ /) a diferentes distancias e invitamos al niños a saltar de un lado al otro sin tocarlas.

-Saltos en altura: colocamos algún objeto en altura e invitamos al niño a saltar e intentar tocar sogas, bastones etc. aros, con 2 pies juntos, en posición estática y en movimiento.

¿Quién saluda por encima de la soga?

¿Quién aplaude por encima de la soga?

Juego mancha canguro.

Designaremos a un participante y será canguro, este deberá desplazarse por el espacio designado saltando como canguro con uno y dos pies, e intentará manchar a otro participante, el que es manchado cumple el rol de canguro.

Día 6:-Actividad N°1

Para iniciar recordarán el video que vieron anteriormente, preguntando: ¿se acuerdan para que sirven los alimentos? ¿Por qué son tan importantes? Además de alimentarnos bien ¿qué más hay que hacer para tener nuestro cuerpo sano y fuerte? (Hacer ejercicio, Higienizarse).

Luego de recordar la importancia de una buena alimentación y actividad física, se mostrarán láminas de hábitos saludables, tales como:

- La importancia del lavado de manos.
- Limpieza del lugar donde se come.
- Lavado de algunos alimentos.
- Sentarse bien en la mesa.

Se debatirá sobre las láminas presentadas, y se hará hincapié sobre los hábitos a tener en cuenta antes de comer cualquier alimento. Para ello presentarán diversos alimentos (frutas, cereales, agua, etc.) para trabajar el tema preguntan: ¿Qué alimentos ven? ¿son saludables? ¿por qué? ¿Cuáles alimentos se deben lavar? ¿Qué pasa si no lavamos la fruta y la verdura? Además de lavar los alimentos ¿Qué más hay que desinfectar y lavar? ¿Por qué?

Actividad N°2

Se invitará a los niños a lavarse las manos, luego a la fruta y finalmente a higienizar las mesas donde degustarán los alimentos (les dirán que con alcohol también se puede desinfectar las mesas)

Finalmente degustarán los alimentos y reflexionarán sobre lo trabajado, guiándolos con preguntas sobre lo aprendido e irán anotando sus aportes en un afiche.

Día 7:-Actividad N°1

Para comenzar proponemos que junto a los niños busquen y recorten figuritas de alimentos saludables y comidas chatarras.

Dialogarán sobre las figuritas que encontraron. De esta forma recordamos lo aprendido anteriormente.

Actividad N°2

Preparamos un plato descartable de cartón o recortamos un círculo de cartón en el que se trazarán dos líneas para dividir el mismo en 3 y poder clasificar los alimentos. Se lo entregamos al niño. A su vez le entregarán pinturas **rojo, amarillo y verde** y esponjas para

pintar los tres espacios de los platos, uno de cada color. Conversamos que los alimentos que debemos

- Consumir mucho van en el Color verde
- Consumir de vez en cuando, en Color amarillo
- Consumir poco, en Color rojo

Los pequeños pegarán las figuritas que recortaron en el lugar que corresponde.

Día 8- Actividad N°1

Para comenzar mostrarán a los pequeños la lámina, conversarán sobre la importancia de comer variados alimentos para estar sanos y luego distinguirán cuales son los alimentos que nos aportan mayor cantidad de energía, vitaminas y minerales y cuales en exceso son dañinos para la salud, son poco saludables.



Comer bien es incorporar al organismo todos los nutrientes necesarios para un correcto funcionamiento. La alimentación correcta debe combinar los alimentos que muestra la lámina.

Actividad N°2

Les pedirán a los chicos que busquen en revistas, diarios y folletos fotos de alimentos los cuales serán pegados en un afiche dividido en dos partes por una línea. En un lado pegan alimentos que benefician la salud o **ALIMENTOS SALUDABLES** y en el otro los que perjudican la salud o **ALIMENTOS NO SALUDABLES**.

Una vez identificados y pegados los alimentos en el afiche lo colocaran en la pared para recordar los diferentes tipos de alimentos que conocen.

Equipo Directivo: Claudia Garay- Rosa Reiloba.