

**Escuela:** ENI N° 36 Milo Lockett

**Docentes:** De Luca Melina – Giglio Verónica – Ponce Verónica – Pozo Alejandra

**Nivel Inicial:** Sala de 3 años

**Turnos:** Interturno y Tarde

## **GUÍA PEDAGÓGICA N° 10**

**Título:** “Tenemos derecho a una alimentación saludable y sabrosa”



### **Actividades Secuenciadas**

#### **Actividad N°1: “Derecho a una alimentación saludable”**

El derecho a la alimentación es fundamental, ya que el alimento es un elemento esencial para vivir.

Los niños deben disponer de una dieta equilibrada para poder desarrollarse física e intelectualmente de manera adecuada. Es por esto que el alimento debe ser suficiente y nutritivo, queremos compartir con ustedes este video que mediante dibujos animados el pequeño podrá aprender sobre la alimentación.

Pirámide alimenticia animada, [https://youtu.be/GTqnk\\_kgmwU](https://youtu.be/GTqnk_kgmwU)

Luego de observar en familia el video, el pequeño deberá contarle con sus palabras, mediante un audio a la Señora lo que observó, o lo que más le gustó.

**Actividad N°2: “Somos detectives - Búsqueda de alimentos saludables”**

Con ayuda del mayor responsable comenzarán la búsqueda, se convertirán en detectives que buscarán alimentos escondidos en la cocina.

El fin de esta actividad es buscar y conectar con los alimentos saludables, para lograr crear curiosidad en el pequeño, motivándolo a querer probar ciertos alimentos que quizás nunca probó. Buscarán los alimentos orientados por el adulto y los colocarán en la mesa para observarlos y escuchar con atención, que con ellos podemos preparar muchas comidas sabrosas.

Se sugiere realizar la actividad antes de una comida principal para que puedan con alguno de esos alimentos preparar la misma que huela y sepa muy sabrosa.

**Actividad N°3: “¿A qué sabe?”. ¡Hacemos nuestros yogures!**

Con la ayuda de un adulto, en el centro de la mesa colocar una olla, 1 litro de leche, 2 yogures y 10 cucharadas de azúcar.

Luego colocar en la olla la leche, los yogures y el azúcar, con el adulto mezclar todo y tapar la olla con un repasador. Una vez mezclado, poner la olla sobre fuego mínimo y pasado unos minutos, el adulto destapa la misma para ver cómo se va cuajando el yogur, una vez listo, colocarlo en la heladera hasta el día siguiente.

Finalmente podrán disfrutar de un rico desayuno o merienda, el cual se puede complementar agregando cereales o frutas picadas.



**Actividad N°4: “Dulce y salado”**

Para comenzar con la actividad se le mostrará al niño un recipiente con sal y otro con azúcar y se le preguntará si saben cómo se llama cada ingrediente. A continuación, se lo invitará a que pruebe cada uno.

Se le preguntará cuál le gustó más, y se le explicará que la sal y el azúcar son para darle sabor a las comidas.

Al terminar buscarán en familia tres imágenes de cada alimento (salado y dulce) y lo pegarán en una hoja, separada por una línea, de un lado alimentos dulces y del otro los salados.

#### **Actividad N°5: Artes Visuales: “Plástica Pintura perfumada”.**

Le pedirán a un adulto que le diluyan un poco de gelatina o jugo en un recipiente, debe quedar con cuerpo, antes de comenzar a trabajar con la misma van a tocarla, olerla, mirarla y luego con los dedos y las manos empezarán a realizar su producción, al finalizar lo dejarán secar y observarán su obra perfumada.

#### **Actividad N°6: Educación Musical**

Observarán el video de “La velocidad de Musi”  
<https://www.youtube.com/watch?v=riV1xUuAPDE>

Escucharán nuevamente la canción acompañándola con palmas cuando sientan el tambor. Identificarán los cambios de velocidad (rápido y lento).

Finalizarán bailando la canción, formando una ronda y realizando con sus brazos los movimientos de las alas según como ustedes identifiquen el ritmo de la canción (si va rápido o lento).

#### **Actividad 7)- “A jugar con el olfato!”**

El adulto responsable buscará los siguientes elementos: perfume, café, cáscaras de frutas, un jabón, alcohol, vinagre, etc.

Se le preguntará al niño, ¿Para qué sirve la nariz?, ¿Podés comer por la nariz?, ¿Escuchas con la nariz?, ¿Qué pasa si te tapas la nariz?, etc.

A continuación, se le presentará uno a uno los elementos que buscaron con anterioridad dejando que el pequeño los manipule y sienta el aroma de cada uno.

Se concluye la actividad recordando lo que hicieron y preguntando, ¿Qué aroma te gustó más?, ¿Cuál no te gustó?, etc.

#### **Actividad N°8: Educación Artes Visuales: Rompecabezas.**

Buscarán en revistas o diarios alguna imagen de un alimento saludable como frutas, verduras, lácteos, etc., luego con ayuda de un familiar van a pegarla sobre un soporte duro puede ser cartón, o cartulina, una vez seco realizarán cortes armando un rompecabezas (2 a 3 piezas), y listo, ¡A jugar! Guardar y armarlo las veces que deseen.



### **Actividad 9)- Educación Musical**

Observarán y escucharán la canción de “Hi-5- 5 sentidos HD”  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZedKoBURyqM>

Bailarán siguiendo la coreografía con la ayuda de un adulto. Al terminar hablarán sobre los sentidos ¿Qué son los sentidos para ustedes?, ¿Cuántos sentidos son?, ¿Cuáles son?, ¿Cuál sentido les gusta más?

Identificarán auditivamente el carácter y el tiempo de la canción. ¿Es alegre o triste?, ¿Es lenta o rápida?, ¿Se animan a cantar el estribillo? Dice: 5 sentidos, 5 sentidos ¿Cuántos hay? ¡H5! Para finalizar escucharán la canción completa, realizando los movimientos corporales que propone y cantando los estribillos.

### **Actividad N°10: Educación Física: “Vamos a comer”**

Caminarán por diferentes lugares de la casa, a la orden del adulto deberán sentarse en el piso y a la nueva orden volverán a seguir caminando.

Deberán tener preparado una caja con cuadraditos de papeles los cuales tendrán dibujos de comidas. El adulto dará una orden tal como (acostarse, pararse, arrodillarse); luego de realizar el movimiento, deberán correr hacia la caja, sacar un papel, mirar el dibujo y contar que comida le tocó. Esta actividad se puede realizar varias veces.

Luego se sentarán en una silla y hablarán de sus comidas favoritas.

### **Actividad N°11: “Somos perfumistas”**

Se indagará sobre los perfumes, ¿Sabes quiénes los hacen?, ¿Para qué sirven? ¿Cómo podemos conseguir los perfumes?, ¿Quiénes usan perfumes?, Etc.

Luego le daremos revistas, libritos de cosméticos que no sirvan, o revistas comunes en donde salgan frascos de perfumes masculinos, femeninos, de niños,

aromatizadores, etc. Con ayuda de un adulto buscará los perfumes que salgan en las revistas, los recortarán, los pegarán sobre una hoja de tamaño A4.

Por último, con un perfume de mamá, papá, desodorante de ambiente etc., perfumarán la hoja, la misma quedará con un aroma ¡Súper rico! Les mostrará a los integrantes de la familia la hoja perfumada con el aroma que eligió. Así quedará una hoja decorada con envases de perfumes con un rico aroma, estimulando el sentido del olfato.

### **Actividad N°11: “Las comidas que más me gustan”**

Dialogarán sobre el sentido del gusto, ¿Hay comidas que nos gustan?, ¿Cuáles son? ¿Comidas que no nos gustan?, ¿Cuáles son y por qué?

Buscarán y recortarán con ayuda de un adulto en revistas o diarios comidas, frutas, verduras, etc. que les gusten y que no les gusten. En una hoja la dividirán en dos por la mitad con una línea, de un lado pegamos los alimentos que les gustan y le dibujarán arriba una carita feliz, y del otro lo que no les gustan dibujando una carita triste.

Finalmente deberá contarle a algún integrante de la familia que alimentos son y porque eligió.

NOTA: Es importante atrás de cada hoja hacer un registro sobre lo trabajado.

### **Actividad N°13: Educación Física: “Circuito de comidas”**

Saltarán en el lugar, luego al sonido del adulto deberán salir corriendo a la cocina buscar un repasador y traerlo hasta la mano del adulto. Se vuelve a repetir, pero ahora buscarán un vaso y lo traerán saltando como un sapo.

Deberán tener preparado tres espacios, en el primero será de tallarines (dibujar en un papel y pegar en la pared), en esta estación deberán girar en una colcha sobre su propio cuerpo, como un tallarín. En el segundo lugar será de pastel de papa (dibujar en un papel y pegar en otra pared), en esta estación deberán reptar por una colcha y en el tercer espacio será de las empanadas, (dibujar en un papel y pegar en otra pared) y será en esta estación que deberán saltar con los dos pies juntos y las manos junto al cuerpo, hasta terminar en la primera estación.

Se acostarán en las colchas y elegirán alguna de las tres comidas con las que jugamos, según les guste.

### **Actividad N°15: ¡Qué bien huele!, Ambientadores naturales.**

En tres recipientes diferentes el adulto presentará, romero, tomillo y lavanda (opcional, pueden cambiarse con lo que haya en casa), para que lo observe y huela.

## ENI Nº 36 MILO LOCKETT – SALA DE 3 AÑOS – ÁREAS INTEGRADAS

También le proporcionará un cuadradito de tela, y en el centro de la mesa las plantas aromáticas.

El niño deberá tomar de uno de los recipientes con las plantas aromáticas cuyo olor les guste más, y combinándola o no, libremente con las demás colocarlas dentro de su cuadrado de tela.

Una vez hecha la selección de plantas aromáticas que contendrá su bolsita, el adulto le ayuda a formar un saquito compacto cerrado con una goma elástica, cinta o piola y atar un cordel para poder colgarla.



**Nombre y Apellido del Director:** María del Carmen Fuentes

DOCENTES: De Luca Melina, Giglio Verónica, Ponce Verónica, Pozo Alejandra.