

## GUÍA PEDAGÓGICA N° 22 DE RETROALIMENTACIÓN. GRUPO N° 1

**Escuela:** Periodista Luis Jorge Bates

**CUE:** 7000487-00

**Docentes:** Graciela Illanes, Mónica Carina Escobar y Nilda Torres

**Grado:** 3° A-B-C **Turno:** Tarde.

**Áreas:** Lengua, Ciencias Naturales y Formación Ética y Ciudadana.

**Título de la propuesta:** “**Todo un chef: Creación de un plato saludable.**”

**Contenidos:** **ÁREA LENGUA:** La comprensión de textos instructivos accesibles para los niños (recetas, instrucciones para elaborar un objeto, consignas escolares, etc.)

La reflexión sobre el vocabulario: formación de familias de palabras (palabras derivadas de una raíz común) para realizar reformulaciones en los textos escritos y para inferir significados en la comprensión.

**ÁREA CIENCIAS NATURALES:** El cuidado de la salud: alimentación saludable.

Higiene de los alimentos y agua potable como prevención de algunas enfermedades.

**ÁREA FORMACIÓN ÉTICA Y CIUDADANA:** Valoración y respeto por las distintas formas de vida, creencias, costumbres de acuerdo al contexto socio cultural, regional y comunitario.

**Indicadores de evaluación para la nivelación:**

- Distingue las partes y elementos de un texto instructivo.
- Enumera los pasos de los procedimientos en el debido orden.
- Reconoce los distintos alimentos para una alimentación variada y saludable.

### ACTIVIDADES.

**Lengua – Ciencias Naturales.**

1. Observa y presta mucha atención al video que envía la seño:

<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>



- Escúchalo con tu familia de principio a fin dos o tres veces.
- Presta atención a las frases y palabras que aparecen.

2. Luego con ayuda de un mayor responde en el cuaderno:

- a. ¿Para qué nos sirve una **alimentación saludable**?
- b. ¿Qué es un alimento?
- c. Nombra las tres funciones que cumplen los alimentos:

- d. ¿Qué pasaría si nos alimentáramos mal?
- e. ¿Por qué el **desayuno** es el alimento principal del día? Observa el dibujo y explica porque lo comparan con el combustible en los autos.



.....

.....

.....

.....

3. ¡A escribir solito/a! Debajo de cada dibujo explica por qué es importante.

**TOMAR AGUA**



.....

.....

.....

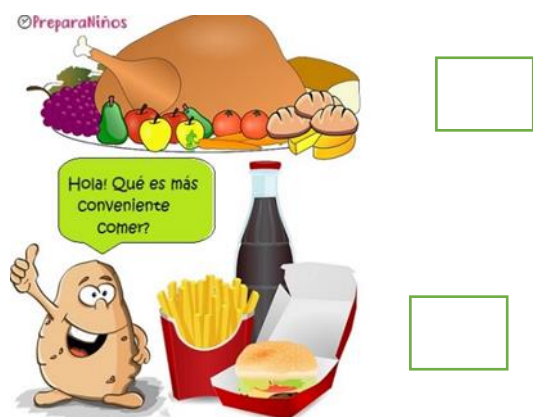
**HACER ACTIVIDAD FISICA.**



**Ciencias Naturales.**

- 4. Vuelve a ver el video de “**Alimentación saludable**”, observa el dibujo y marca con una cruz (X) el menú correcto para estar sanos y fuertes. Luego responde la pregunta que allí aparece.

©Preparaliños



Hola! Qué es más conveniente comer?

5. Para estar sanos, fuertes y con muchas defensas deberíamos tener una alimentación variada, en el video dice que podemos usar las 2 comidas diarias para completar la alimentación adecuada.



6. Observa la rueda alimenticia y escribe un menú para el desayuno o merienda saludable.

-----  
-----  
-----  
-----



**Día 3: Lengua.**

7. ¡Qué delicia! Observa este plato frutal, y completa con las partes de los **textos instructivos: Receta de cocina.**

**Super Tutti Frutti**

**Ingredientes (4 personas)**

- 1 manzana
- 1 naranja
- 7 frutillas
- 1 plátano
- 3 kiwis
- 1 taza de guindas
- 1 taza de uvas sin pepas
- 1 pera
- 1 durazno
- miel (opcional).

**Preparación**

Pelamos y picamos la manzana, naranja, plátano, pera, durazno y kiwis, picar las frutillas, mezclar todos los frutos y dejamos en el refrigerador por 10 minutos. Servimos en pocillos individuales y agregamos miel si queremos. Recuerde siempre utilizar frutos de la estación.

**8. ¡TE HAGO UN DESAFÍO!**



- Piensa una receta saludable puede ser almuerzo o cena.
- Escríbela en un papel borrador primero.
- Esa receta tiene que llevar todas las partes del texto instructivo que aprendiste.
- También alimentos ricos en vitaminas, te ayudara la rueda alimenticia y el video.
- Tiene que ser una comida económica con alimentos que tengas en casa.
- ¡Listo! Todo un chef
- Envía una foto a tu seño de la receta en borrador.

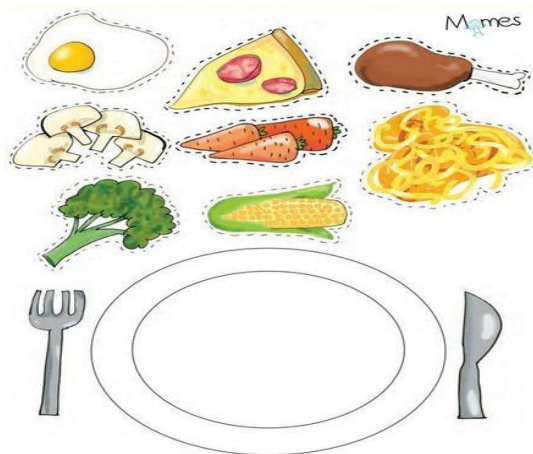
9. La seño te enviará la receta lista, ya corregida, para copiarla en el cuaderno.

10. Ahora con ayuda de tu familia, tendrás que preparar esa receta saludable y grabar un video en donde estés personificado/a de chef preparando ese plato saludable.

**Ciencias Naturales – Lengua**

11. Realiza estas actividades para que puedas preparar un menú rico, sano y económico.

A. Arma un plato saludable con los alimentos que observas.



B. Completa el cuadro para que luego elijas que preparar.

Escribe alimentos saludables que puedes comer en cada momento

<b>Desayuno</b>		<b>Almuerzo</b>
_____		_____
_____		<b>Cena</b>
_____		_____
_____		_____

C. Termina la **PREPARACIÓN** de la receta, recuerda utilizar los verbos en infinitivo y seguir un orden correcto.

## Ensalada de Frutas

(Para 4 personas)

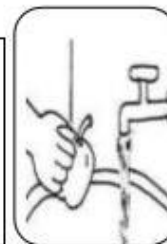
### Ingredientes:

- 1 manzana grande
- 8 fresas
- 1 papaya pequeña
- 2 plátanos
- 2 naranjas grandes
- 12 uvas grandes
- 1 piña pequeña
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 lata de leche condensada



### Preparación:

- ☺ Lavar bien las frutas.
- ☺ Pelar y picar las frutas.
- ☺ Colocar la fruta picada dentro de un recipiente grande de vidrio.



.....  
.....  
.....

D. Se mezclaron los carteles de ingredientes con los pasos a seguir para preparar esta receta. Subraya de rojo los **ingredientes** y de verde la **preparación**

Una lata de leche condensada.

2. Colocar en un recipiente una capa de galletas.
3. Mezclar la leche condensada con el jugo de limón.
1. Triturar las galletas.
5. Poner en el refrigerador hasta que enfríe.

Un paquete de galletas de vainilla.

4. Echar la mezcla encima de las galletas.

Jugo de limón.

**Lengua – Ciencias Naturales – Formación Rica y Ciudadana.**

12. Después de haber visto el video y haber aprendido sobre la alimentación saludable, observa esta imagen y escribe brevemente lo que significa.



13. Conversa con tu familia y coloca una X donde pienses que es correcto:

◆ Comer saludable te hace:

- Mas lindo
- Mejor persona
- Mas inteligente
- Tener salud

◆ La imagen exterior es importante para:

- Ser feliz
- Para tener un trabajo
- Para vernos saludable
- Para ser más inteligentes

◆ Hacer actividad física, te ayuda a:

- Mantener un peso saludable
- Enfermarte
- Ser más ágil
- Sentirte bien



**Director: Juan José Miranda**

**vice directora: Claudia Zevallos**