

DOCENTE: Marisa Aravena

SECCION: PRE- OCUPACIONAL "A"

TURNO: TARDE

AREAS CURRICULARES:

Habilidades Autonomía Personal

Educación Física, Educación Tecnológica, Carpintería, Celadores.

TITULO:

¡Hola! ¿Cómo estás? ¿Cómo pasaron estos días? Ahora más que nunca hay que cuidarse. No se olviden de los cuidados de higiene personal y del uso del barbijo cada vez que salen de casa.

ACTIVIDADES:

Día 1:

Hoy vas a volver a convertirte en detective. Y vas a investigar sobre los alimentos, su cuidado, su importancia para la salud y como debemos preservarlos.

- ¿De dónde se sacan los alimentos? ¿cómo podemos clasificarlos?
- ¿Dónde se conservan los alimentos? ¿Cómo se conservan los alimentos?
- ¿Qué podemos saber de los alimentos a través de nuestros sentidos?

Escribe las respuestas en tu cuaderno.

AREA: EDUCACION FISICA

Actividad

- Ejercicio Autoevaluación de mis hábitos de alimentación/nutrición

Rodea con un círculo:

- La **S** si siempre actúas así
- La **CS** si casi siempre actúas así
- La **AV** si a veces actúas así
- La **CN** si casi nunca actúas así
- La **N** si nunca actúas así

1. Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida. S CS AV CN

2. Consumo mucha azúcar. S CS AV CN

3. Como frutas de todo tipo y color. S CS AV CN N

4. Consumo mis comidas con mucha sal.	S CS AV CN N
5. Consumo queso, yogures y leche.	S CS AV CN N
6. Me gustan consumir bebidas gaseosas.	S CS AV CN N
7. Tomo mucha agua potable durante el día.	S CS AV CN N
8. Le quito la grasa a la carne antes de comerla.	S CS AV CN N
9. Desayuno diariamente.	S CS AV CN N
10. Me gusta merendar con palitos salados o papas fritas.	S CS AV CN N
11. Consumo pan, cereales integrales y pastas.	S CS AV CN N

Resultados:

Las afirmaciones 1, 3, 5, 7, 8, 10 y 12 puntúan con:

Las afirmaciones 2, 4, 6 y 11 puntúan con:

Suma los puntos obtenidos en cada afirmación y califícate:

S	CS	AV	CN	N
4	3	2	1	0
0	1	2	3	4

Entre 36 y 48 puntos: **BUENO O MUY BUENO** Entre
28 y 35 puntos: **REGULAR**

Entre 36 y 48 puntos: **PUEDES MEJORAR.**

DIA 2: Hoy hablaremos un poco del origen de los alimentos.

Los alimentos tienen 3 orígenes:

- Vegetal: son todas las verduras, legumbres y frutas.
- Animal: todos los alimentos que consumimos de los animales carne, huevos, leche, etc.
- Mineral: son el agua y la sal.

Ahora buscarás imágenes de dos alimentos de cada origen, los recortarás y los pegarás en un cuadro similar al siguiente que deberás dibujar en tu cuaderno. Si no consigues imágenes puedes dibujar los mismos.

Alimentos de origen Vegetal	Alimentos de origen animal	Alimentos de origen mineral

DIA 3:

Hoy te contaré que la seño Gema va a trabajar con nosotros. Ella me mandó un material muy lindo para que aprendamos juntos.

Como hemos visto los alimentos tienen distintos orígenes y por ello tienen distintas formas de manipularlos y usarlos. Ten en cuenta que los alimentos nos llegan en distintas formas o presentaciones:



Controlar siempre las fechas de vencimiento de tus alimentos y el estado de tus envases o recipientes. Asimismo, no compres envases doblados o rotos, como latas abolladas y con el sello de seguridad dañado. Las frutas y verduras no deben estar muy maduras ni machucadas, para lograr un agradable sabor.



Mantener las comidas crudas y comidas cocidas separadas es una de las medidas higiénicas más importantes en la manipulación de alimentos, especialmente cuando se trata de carne. Algunas de las carnes crudas contienen bacterias dañinas que pueden debilitarte y contaminar los demás alimentos que se encuentren alrededor.



Los diferentes tipos de alimentos deben mantenerse a diferentes temperaturas. Por ejemplo, las lentejas deben almacenarse en un armario, la leche en el refrigerador y las verduras en un lugar fresco y a la sombra o en la heladera.



Ahora quiero que te fijes en casa donde guarda los alimentos mamá y haz una lista contando. Por ej: leche en la heladera, carne cruda en una bandeja en la heladera, carne cocida en un plástico tapado, etc. Revisa también las conservas que tengan que no estén abolladas o infladas. Saca fotos para compartir en el grupo.

DIA 4:

AREA: TECNOLOGIA.

1-Observa las imágenes y menciona que alimentos se pueden realizar en conserva



Escribe que productos tecnologicos sirven para la conservacion de alimentos:



Como acabas de ver con el profe Jorge los alimentos se pueden conservar de diversas maneras usando procesos tecnológicos. Estos se llevan a cabo en las industrias alimenticias. ¿Pero sabías que en casa puedes hacer conservas vos mismo?. Y seguramente has visto a tus tios o abuelos hacer conservas cuando hacen carnes y ponen el jamon en sal. Ese proceso se llama salazón y es muy común usarlos para conservar alimentos. Otros es hacer frutas en conservas como los duraznos o damascos, que se los coloca en envases previamente esterilizados (lavados y hervidos) con un almibar (es a base de agua y azúcar) otro proceso común es la elaboracion de dulces o salsas y el secado que puede ser en hornos especiales para secar o al sol.

Ahora nosotros haremos conservas, haremos dulce de tomate casero. Y mas adelante secaremos tomates y pimientos al sol.

Vamos a buscar los materiales y materia prima:

1kg. de tomate perita, 400 grs de azúcar, 2 clavos de olor, olla, rejilla, cuchara de madera, 1 frasco de vidrio vacío y con tapa, 1 cuchillo, una tabla de picar, platito, alcohol líquido.

DIA 5: Receta: DULCE DE TOMATE.



PRIMER PARTE: Separa medio kilo de tomate, lavarlos bien, pelarlos y sacarles el pupito (parte de arriba del tomate). En la tabla limpia cortalos en 4 sacarle con cuidado las semillas y separarlas. Luego que limpiaste todos los tomates los cortas más chiquitos y colocas en un bowl plástico. Ahora mide 400 grs de azúcar y lo agregas a los tomates, y también el clavo de olor. Luego lo dejas reposar pero cada tanto debes mezclarlo para que el azúcar penetre el tomate. **SACA FOTOS PARA COMPARTIRLAS EN EL GRUPO.**

DIA 6: Seguimos trabajando...

SEGUNDA PARTE: ¡Hoy te toca cocinar! Con ayuda de tu mamá o un adulto tomarás el tomate que ya tiene azúcar y lo colocarás en una olla que con cuidado y con con la colaboración de una mayor pondrás sobre la hornalla a fuego medio, para que se vaya cocinando lentamente. Cada tanto debes mezclar con la cuchara de madera. Para saber si está listo el dulce debes observar que se haya reducido casi hasta la mitad. Tomar un poquito de dulce, colocarlo en un plato y dejar en friar un poco pasar la cuchara por el medio y observar que el dulce no se vuelva a juntar, si sucede eso esta listo para envasar. Debes tomar el frasco previamente bien lavado y desinfectado con un poquito de alcohol. Colocarás el dulce caliente, no debes dejarlo enfriar para evitar burbujas de aire. No lo tapes hasta que este bien frio. **SACA FOTOS PARA COMPARTIRLO EN EL GRUPO.**

DIA 7: Seguimos con el trabajo de conservacion de los alimentos pero esta vez prepararemos " **TOMATES DISECADOS**".

Con el tomate que te ha sobrado de la preparación del dulce, lo colocas sobre una tabla para picar y luego lo cortarás en rodajas medianas sin pelarlo. Las colocarás en una fuente de horno (si tiene rejilla mejor) y la llevás a un lugar donde reciba permanentemente el sol. Todos los dias debes dar vuelta cada una de las rodajas con la ayuda de una cuchara o tenedor. A la noche debes entrarlo y a la mañana siguiente sacarlas nuevamente a que le dé el sol. De esta forma se irá secando el tomate. Una vez bien seco debes colocarlo en un frasco limpio de vidrio y cerrar bien la tapa. **SACA FOTOS PARA COMPARTIR EN EL GRUPO.**



- De la misma manera puedes disecar Pimientos. Lávalos primero muy bien y luego sigue el mismo procedimiento que con el tomate. ¡ Suerte!

DIA 8: AREA: AGROPECUARIA.

Título de la propuesta: "El tambo"

Los tambos son los establecimientos dedicados a la obtención de la leche, que luego se transporta, en camiones refrigerados, a las fábricas de productos lácteos.

El ordeño se puede realizar en forma manual pero en los grandes tambos se utilizan modernas maquinas que extraen la leche en forma automática.

En las fábricas llamadas usinas lácteas se procesa y se envasa la leche. La caja de cartón la botella de plástico y el sachet de plástico son los envases en los que se vende la leche.

Actividad 1

Escriban en sus cuadernos los nombres de los productos que se elaboran a partir de la leche.

Dibujen los diferentes envases de leche.

Actividad 2

- Hagan una encuesta en su casa sobre las ventajas de tomar leche.
- Que vitaminas aporta a mi organismo.
- Anota en tu cuaderno las opiniones.
- ¿Cuáles son los productos que se obtienen de la leche? Escribe en tu cuaderno una lista, a su lado colocarás la forma de conservarlos.

DIA 9: ¡DULCE DE LECHE CASERO!

Ingredientes: 1litro de leche; 300 gramos de azúcar, 1 cucharadita de vainilla líquida, ½ cucharadita de bicarbonato de sodio, 1 olla mediana, y otra olla más grande para que entre la mediana en ella.

- 1- Colocar la leche y la azúcar en la olla más pequeña.
- 2- Poner a fuego alto
- 3- Que rompa el hervor y agregar la vainilla.
- 4- Cuando empiece a espumar retirar, dejar enfriar y reposar hasta el otro día.
- 5- Colocar en la heladera.

AREA: CARPINTERIA

Título: "Juego de memoria alimentos saludables"



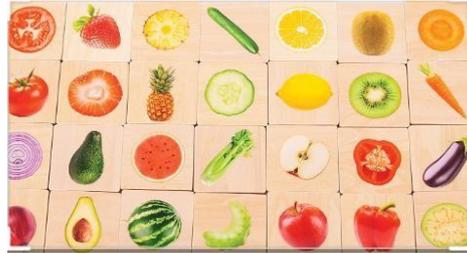
Materiales:

Sierra arco o serrucho de uso manual, cajón de verdura, pegamento, figuras de frutas y verduras (recorte de revistas) las figuras tienen que ser par es decir dos naranjas dos manzanas y un par de alimento no saludable como por ejemplo dos caramelos o dos chocolate etc. .

Día 1 de un cajón de verduras o frutas, desarmo, selecciono las tablas y lijo dejando un resultado

Suave en la madera, corto cuadrados de 8cm x 8cm o 5 x 5cm como más te guste, los que sean necesarios con la ayuda de Papá o hermano mayor.

Día 2 En los cuadritos de madera, coloco pegamento y pego las figuras de las frutas y verduras de alimentos saludables y un par de alimento no saludable seleccionados.



Una vez que tenemos armada las fichas de madera cada una con sus propios alimentos, las colocamos boca abajo y a jugar con la memoria, si te toca un alimento no saludable pierdes un turno. ¡Y a jugar!!!

DIA 10:

Hoy terminaremos el DULCE DE LECHE CASERO:

- 1- Sacar la preparación que habías guardado en la heladera y calentar de nuevo hasta que vuelva a espumar. (recordar que siempre te debe ayudar un adulto).
- 2- Retirar del fuego para colocar el bicarbonato y revolver pausadamente.
- 3- De a poco la leche va tomar el color marrón
- 4- Cuando esto sucede revolver de manera constante para que no se corte el dulce
- 5- Cuando lo sientas espeso lo debes retirar del fuego.
- 6- Poner la olla en la olla más grande a la que previamente la has llenado con agua fría así de a poco se va enfriando mientras sigues revolviendo.
- 7- Comprobar si está listo como te enseñe con el dulce de tomate. Colocar una cucharadita de dulce en un platito pasar la cuchara y si se mantiene separado ya está listo.
- 8- Lo envasas en un frasco de vidrio o en un plástico hermético. Y listo
- 9- ¡A DISFRUTARLO!



¡NO OLVIDES MANDAR FOTOS!