

Nutrición y cuidado del entorno

Primaria Alta

Ficha núm:1a

Módulo:		Aprendizajes esperados:	
Mi Cuerpo y los alimentos/ El Plato del Bien Comer/ Práctica Sustentable		Es capaz de identificar su dieta a través de comparar los alimentos que consume con los del Plato del Bien Comer.	
Situación didáctica: Experimentación y expresión artística.			
Tiempo:		2 sesiones de 1 hora	
Sesión	Actividad	Orientaciones	Recursos
1	“Analizando mi alimentación”	• Saludo de bienvenida. Organizar la sesión en semicírculo, sentados. • Colocar en el pizarrón el poster. Dar una breve explicación de lo que es Plato del Bien Comer y para que nos sirve. • En las hojas hacer una tabla en la que se divida en Desayuno; refrigerio; comida, cena y merienda • Solicitar anoten los alimentos que consumieron el día anterior. Pedir que identifiquen el grupo al que pertenecen cada uno y lo subrayen con el color correspondiente. Ejemplo, manzana está en frutas y verduras, entonces lo subrayo con verde y así hacerlo con cada alimento. • Solicitar que analice si lo que comió el día anterior Tiene por lo menos una alimento de cada	• Poster del Plato del Bien Comer grande. • Hojas de papel • Lápiz o pluma • colores

CapitalSocialPor Ti

Nutrición y cuidado del entorno

PrimariaAlta

Ficha núm:1b

Módulo:		Aprendizajes esperados:	
Mi Cuerpo y los alimentos/ El Plato del Bien Comer/ Práctica Sustentable		• Compara los efectos de consumir distintos tipos de bebidas	
Situación didáctica: Experimentación y expresión artística.			
Tiempo:		2 sesiones de 1hr	
Sesión	Actividad	Orientaciones	Recursos
1	El agua es indispensable para sentirme bien	• Dar saludo de bienvenida. • Iniciar la plenaria con una lluvia de ideas “¿Por qué debemos tomar agua?¿ Todo lo que tomamos es saludable? • Por parejas elaborar un cuestionario para preguntar a sus compañeras y compañeros que es bebidas acostumbran consumir, en cada tiempo de comida y en otros momentos. • Dividir el pizarrón en dos partes y poner bebidas saludables y bebidas poco saludables. Solicitar a cada equipo que ordene las bebidas que mencionaron sus compañeras y compañeros en la columna que corresponden.	• Hojas de papel • Lápiz o pluma • Gis o Plumos para pizarrón

CapitalSocialPor Ti

Nutrición y cuidado del entorno

Ficha núm:1a

Sesión	Actividad	Orientaciones	Recursos
		Cerrar la sesión, pidiéndoles su opinión respecto al taller. Los comentarios que rescaten lo importante del tema, anotarlos en la bitácora. Felicitarlos por su desempeño en el taller	
2	"La combinación perfecta"	- Saludo de bienvenida. - Dar una explicación de lo que es una Dieta Correcta: Completa, Equilibrada; Suficiente; Inocua, Variada. Explicar que mínimo en cada tiempo de comida debe estar presente un alimento de cada grupo. - Por equipos Hacer un Pendón que represente las características de la Dieta Correcta ya sea con recortes o dibujos y frases. - De manera ordenada invitarlos a que los peguen afuera del salón o en el periódico mural y exponerlos a los compañeros de otros grupos. - Cerrar la sesión felicitando a los alumnos por su desempeño y compromiso en el taller e invitándolos a la reflexión de la importancia de cuidar su alimentación.	- Poster del plato del Bien Comer - Recorte de alimentos de los tres grupos - Papel Craft - Crayolas - Cinta canela

CapitalSocialPor Ti

Nutrición y cuidado del entorno

Ficha núm:1b

Sesión	Actividad	Orientaciones	Recursos
		- Revisar cada bebida e ir orientando al grupo en la clasificación que hicieron con las bebidas y corregir las que estén mal clasificadas. - Cerrar la sesión invitándolos a que investiguen más respecto a la importancia de la hidratación en los seres humanos, los animales y las plantas para revisarlo en la siguiente sesión.	
3	Todos los seres vivos necesitamos del agua	- Saludo de bienvenida. - Iniciar la plenaria recordando lo visto en la clase anterior. - Solicitar que se organicen como estaban los equipos, para que anoten en las hojas lo que investigaron respecto a la importancia de la hidratación de los seres humanos, los animales y las plantas. - Cuando se termine de anotar lo que investigaron, se pedirá que pasen al frente y lo expongan a sus compañeros. - Hacer una ronda de 5 preguntas cuando hayan terminado de exponer. - Cerrar la sesión, invitando a que lo aprendido en clase lo promuevan con su familia y amigos.	- Hojas de papel - Lápiz o pluma

CapitalSocialPor Ti