

Experiencia de aprendizaje

Los alimentos que me hacen bien

Objetivo de aprendizaje:

Identificar algunas normas de protección y seguridad de su entorno cotidiano referidas a alimentación.

¿Cuánto tiempo
necesitamos?

15 a 30
minutos

→ Inicio

Lea el cuento de motivación del núcleo Comprensión del entorno sociocultural, “Tamahine, la niña que sabía alimentarse”, apoyando su lectura con las imágenes del libro o con el cuento interactivo disponible en www.senda.gob.cl.

Luego del cuento, pregunte: ¿De qué alimentos saludables nos habló Tamahine? ¿Cuáles de ellos conocen? ¿Con qué alimentos le dolía la guatita? ¿Qué alimentos saludables comen ustedes? ¿Cuál es el que más les gusta?

★ Importante

Puede reforzar la idea de que los alimentos con azúcar nos hacen mal diciendo:

“Cuando comemos demasiados dulces, chocolates o bebemos líquidos que tienen mucha azúcar, nos puede doler la guatita y le hace mal a nuestros dientes y a nuestro cuerpo”.

→ Desarrollo

Disponga un panel con una línea divisoria en el centro, donde una mitad será para alimentos saludables y la otra para no saludables; puede usar una carita feliz para los alimentos saludables, y una triste para los no saludables.

Explique a niñas y niños que les mostrará dibujos de distintos alimentos y que ellas/os deberán decir “sí, es saludable” o “no, no es saludable” según sea el caso.

Luego muéstrelas imágenes de alimentos saludables y no saludables para que ellas/os, a viva voz, decidan a qué categoría pertenecen. Vaya pegando las imágenes en la categoría que corresponda a medida que los niños/as vayan respondiendo.

★ Importante

Esta actividad requiere la preparación de un panel pedagógico en cartulina.

Puede descargar las imágenes del sitio web www.senda.gob.cl

Al finalizar, puede decir que “al igual que alimentarnos de manera saludable es bueno para nuestro cuerpo, también debemos lavar nuestras manos y lavar los alimentos como frutas y verduras antes de comer para estar sanos”.

→ Cierre

Para finalizar, pídale que expliquen con sus propias palabras qué son los alimentos saludables.

★ Importante

Puede terminar la sesión diciendo:

“Los alimentos saludables nos aportan vitaminas y nutrientes que le hacen bien a nuestro cuerpo y son muy necesarios para que tengamos una buena salud”