

3 FORMAS PARA ESTAR SANO

C.D DELCY MARIELA GÓMEZ REYES
Promotora de Educación Ambiental y Salud



Septiembre 2020

PLANEACIÓN DIDÁCTICA

TEMA:3 FORMAS PARA ESTAR SANO	GRADO: 3°	NIVEL: Primaria
PROBLEMÁTICA: El alumnado en general no conoce el plato del bien comer, sus grupos de alimentos y la importancia de su uso diario en la elección de alimentos. Ni los beneficios del agua simple potable.	PRIORIDAD DE EDUCACIÓN BÁSICA: Mejora de los aprendizajes	ASIGNATURA: Ciencias Naturales
ENFOQUE DE LA ASIGNATURA: El fortalecimiento de una cultura de la prevención.	BLOQUE I : ¿Cómo mantener la salud? Me reconozco y me cuido	COMPETENCIAS A DESARROLLAR EN EL ALUMNO: Toma de decisiones informadas y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención.

Evaluación y Seguimiento: Actividades para el alumno las cuales nos enviaron para poder valorar el aprendizaje que adquirió, observar el avance, y poder valorar también el trabajo en casa, y valorar que le falta al docente.

INDICADOR DE DESEMPEÑO:
¿Cuidas tú salud con lo que comes?

APRENDIZAJES ESPERADOS: Argumenta la importancia del consumo diario de alimentos de los tres grupos representados en el Plato del Bien Comer y de agua simple potable para el crecimiento y el buen funcionamiento del cuerpo.

COMPONENTES DE LA COMPETENCIA:

CONOCIMIENTO	HABILIDADES DE PENSAMIENTO	DESTREZAS	VALORES
Reconoce los grupos de alimentos y sus nutrientes.	Estima los beneficios del consumo diario de los tres grupos de alimentos y agua simple potable.	Analiza como se utiliza el plato del bien comer.	Integra un desayuno tomando en cuenta los distintos grupos de alimentos.

SECUENCIA DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES

Actividad No. 1

Conoceremos el plato del bien comer y como esta compuesto.

Actividad No. 2

Nutrientes que aportan cada uno de los tres grupos de alimentos.

Actividad No. 3

Beneficios del consumo diario de los tres grupos de alimentos y del agua simple potable.

Actividades No. 4 Ejercicios de Evaluación para el alumno (a)

Ejercicio No.1: Encontrará en la sopa de letras el nombre de los grupos de alimentos.

Ejercicio No.2: Relacionará columnas donde señale el principal aporte nutrimental de cada grupo de alimentos .

Ejercicio No. 3: Contestará un cuestionario de opción múltiple sobre los beneficios de comer los tres grupos de alimentos y agua simple potable.

Ejercicio No. 4: Elaborará un desayuno correcto similar al ejemplo que observaste.

Actividad No.1



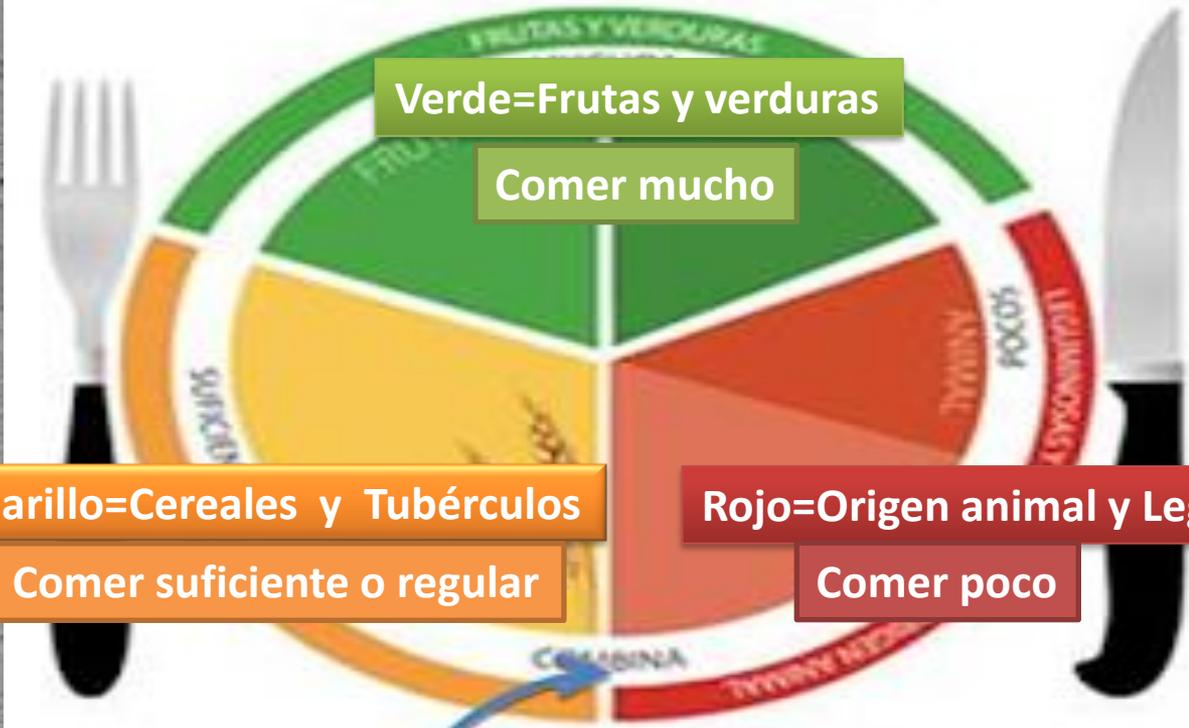
El plato del bien comer es
... una guía para una buena alimentación.



Compuesto por tres grupos de alimentos



El Plato del Bien Comer



Verde=Frutas y verduras

Comer mucho

Amarillo=Cereales y Tubérculos

Comer suficiente o regular

Rojo=Origen animal y Leguminosas

Comer poco



Nutrientes que Aportan:

Actividad No.2

Aportan principalmente vitaminas y minerales.

GRUPO VERDE =Frutas y verduras



Aportan principalmente Carbohidratos energía

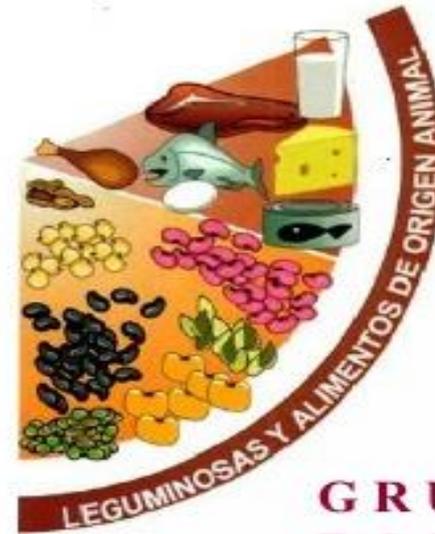
GRUPO AMARILLO

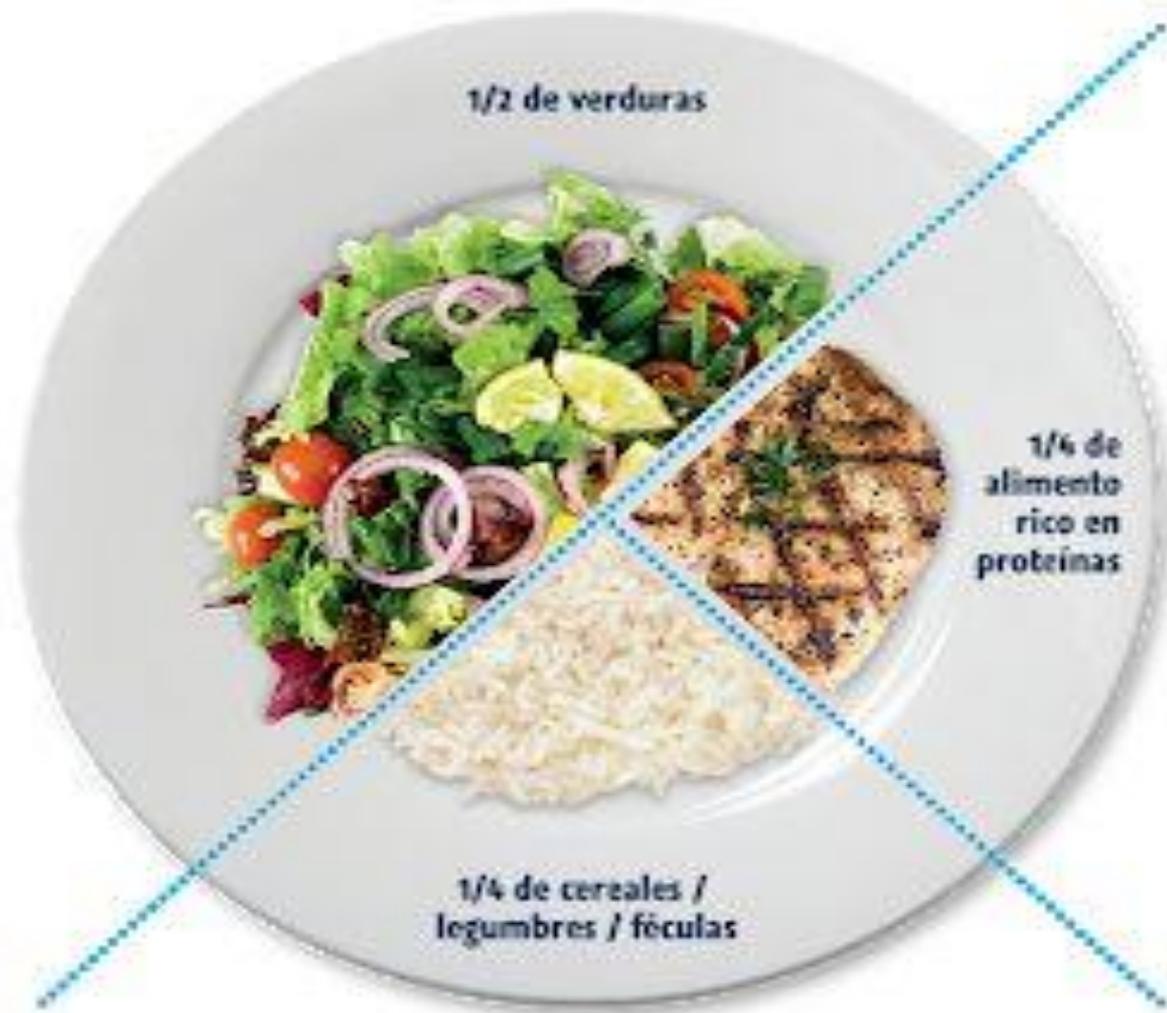
=Cereales y Tubérculos



Aportan principalmente proteínas

GRUPO ROJO
=Origen animal y Leguminosas





AGUA

DEBE SER SIMPLE Y POTABLE



BENEFICIOS DEL AGUA

Transportamos adecuadamente los nutrientes
Eliminamos sustancias tóxicas
Producimos: lagrimas, líquido sinovial, saliva y sudor.

Eliminamos el bióxido de carbono por medio de la respiración

Regulamos la temperatura del cuerpo

SÍNTOMAS DE DESHIDRATACIÓN

Cansancio

Dolor de cabeza

Boca seca

Debilidad

Sequedad de la piel

Color amarillo oscuro de la orina

hábitos.mx

ASEGURA TU HIDRATACIÓN DIARIA CON:

DURANTE EL DÍA TOMA 8 VASOS DE AGUA
NADA SUSTITUYE EL AGUA

HÁBITOS DE LA MAÑANA

 VASO CON AGUA NATURAL	 AGUA CALIENTE	 SHOT SALUDABLE	 JUGO DE VERDURAS
--	--	---	---

NO SÓLO EL AGUA HIDRATA TAMBIÉN LOS SIGUIENTES ALIMENTOS

 SANDÍA	 MELÓN	 PIMIENTO	 PEPINO
---	--	---	---

TU CUERPO ES CASI 2/3 DE AGUA, NO TE SEQUES.

HIDRÁTATE DIARIAMENTE

INSTRUCCIONES: ENCUENTRA LOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN LA SIGUIENTE SOPA DE LETRAS UTILIZANDO VERDE, AMARILLO Y ROJA SEGÚN CORRESPONDA

m	o	p	k	v	c	a	l	c	i	o
p	h	v	i	r	t	c	m	i	n	c
o	f	r	u	t	a	s	y	a	A	e
r	v	e	r	d	u	r	a	s	s	r
i	i	n	e	r	f	o	l	i	c	e
g	e	P	v	i	r	t	a	m	i	a
e	i	a	c	i	y	o	d	o	n	l
n	a	n	i	m	a	l	z	c	e	e
v	e	r	a	m	i	n	a	C	o	s

EJERCICIO No.2 PARA EL ALUMNO (A)

INSTRUCCIONES: RERACIONA LAS SIGUIENTES COLUMNAS UNIENDO LOS GRUPOS DE ALIMENTOS CON SUS NUTRIENTES , UTILIZA TUS COLORES

Frutas y verduras

Nos aportan principalmente proteínas.

Origen animal y Leguminosas

Nos aportan principalmente carbohidratos que es energía.

Cereales y Tubérculos

Nos aportan principalmente vitaminas y minerales.

EJERCICIO No. 3 PARA EL ALUMNO (A)

INSTRUCCIONES: SELECCIONA LA RESPUESTA CORRECTA y SUBRAYA UTILIZANDO TUS COLORES

1.-¿Qué nos da una alimentación correcta?

- a) Nutrientes que necesitamos para nuestras actividades.
- b) Nos quita energía para la vida diaria.

2.-Cuándo tomo la suficiente agua que necesita mi cuerpo ¿Me siento?

- a) Cansado
- b) con energía
- c) con la boca seca

3.-Una alimentación completa es cuando consumo:

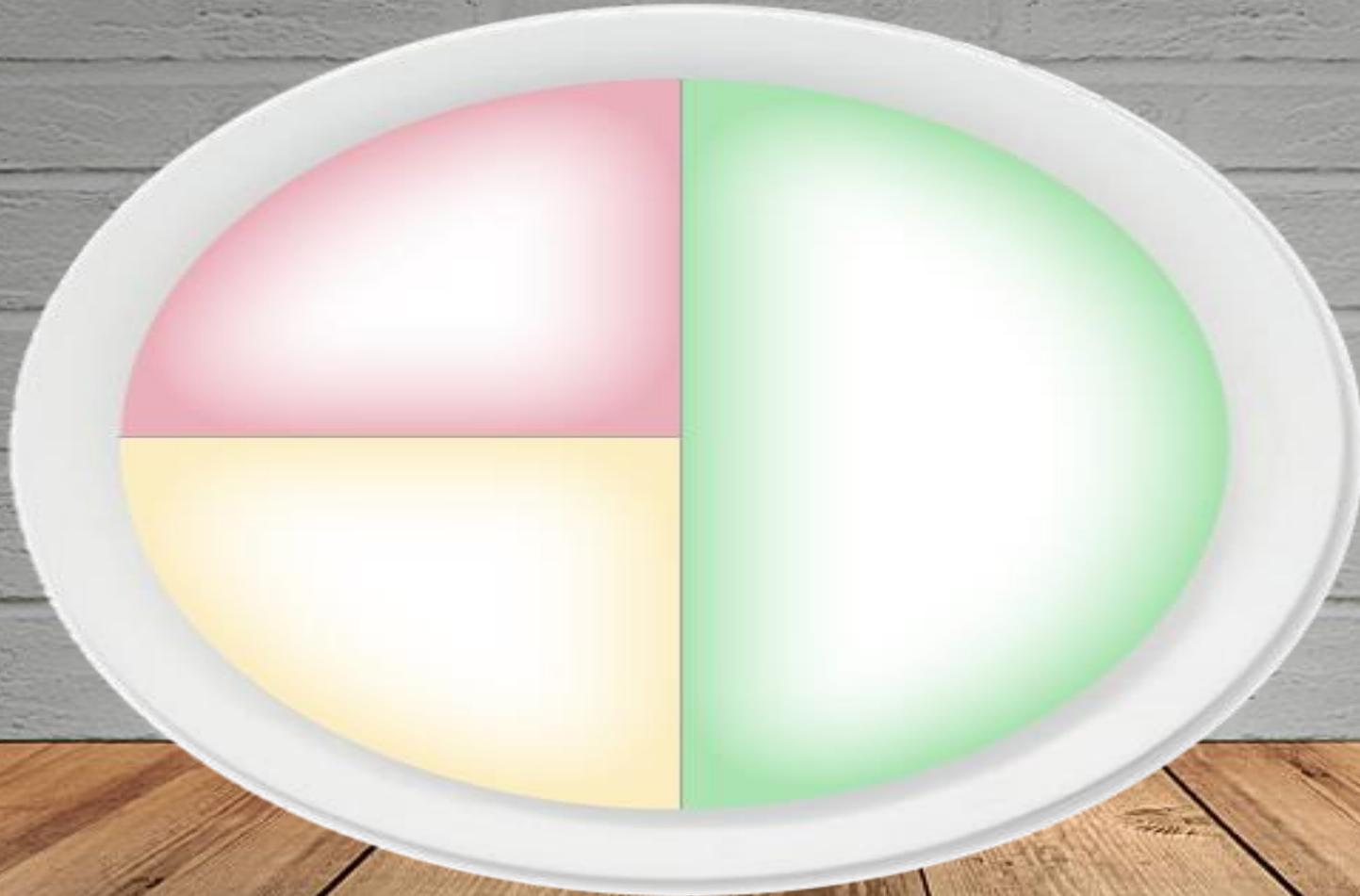
- a) Alimentos de origen animal
- b) Cuando consumo alimentos de los tres grupos
- c) Cuando consumo sólo cereales

4.-¿Cuál es la cantidad de agua que necesita mi cuerpo diariamente?

- a) Un vaso de agua
- b) la que alcance a tomar
- c) dos litros de agua que son ocho vasos

EJERCICIO No. 4 PARA EL ALUMNO (A)

INSTRUCCIONES: ELABORA UN DESAYUNO COMPLETO, escribe , dibuja o pega imágenes.



BIBLIOGRAFÍA

https://www.sabervivirtv.com/medicina-general/senales-mala-hidratacion_1602

NOM-043_SSA2-2005

<https://www.google.com.mx/search?q=platoidividido+en+tres+de+porcelana>

<https://www.googleimágenes.com.mx>