

Jardín de niños: "Emiliano Zapata"
C.C.T: 15EJN4387A

"Me alimento sanamente"

Grado: "2" Grupo: "B"

Profa.: Roberta Rocío Rojas Ramírez

**Ciclo Escolar
2020-2021**

Ejidos de Tequisistlán, Tezoyuca, Edo. De México, 01 de marzo de 2021

Justificación

La crisis sanitaria producida por el Covid-19 ha sido una verdadera sacudida para todo el mundo. Las rutinas se han tenido que adaptar, en el área académica de clases presenciales se debió pasar a clases virtuales, por lo que es vital que las niñas y los niños sigan formándose en casa. Sin embargo, la salud emocional y física se ha visto afectada en toda la comunidad escolar.

Hoy en día sabemos de la importancia que tiene una buena alimentación para la salud, pero no por ello nos alimentamos correctamente. La salud ya no se considera simplemente como la ausencia de enfermedad, sino que se entiende que una persona está sana cuando goza de un estado de bienestar general y es consciente de ello.

La Organización Mundial de la Salud define la Educación para la Salud como "el proceso educativo dirigido a dotar a las personas y a la comunidad de la capacidad de aumentar su control sobre los factores que tienen influencia sobre su salud".

La familia es el motor más importante para que nuestros niños y niñas sepan, pero también que quieran y que puedan comportarse de forma saludable, mediante el desarrollo de todas sus capacidades y a través de la reflexión, la creatividad, la motivación, el espíritu crítico, la autoestima y la autonomía.

Muchos de los hábitos y costumbres que se adquieren desde la familia acompañan a las personas a lo largo de toda la vida. La cual en estos tiempos se ha visto afectado por los cambios de rutinas como los horarios de las actividades así como los productos que ese consume día a día. Como padres y madres tenemos la obligación de inculcar a nuestros hijos e hijas unos valores necesarios para que desarrollen estilos de vida saludables y favorecer así su desarrollo integral.

Por todo ello, el objetivo de este plan es el de promover una alimentación sana, vinculada en familia así como fomentar estilos de vida responsables que servirán para facilitar la toma de decisiones y la autonomía en la prevención de otros consumos.

Fundamentación

A partir del ciclo escolar 2020-2021, se incorpora la materia Vida Saludable al programa de estudios impartidos por la Secretaría de Educación Pública (SEP), para desarrollar hábitos relacionados con alimentación adecuada, higiene y actividad física.

El contenido se imparte de acuerdo con las necesidades de las y los alumnos de cada grado educativo. El director del Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), Simón Barquera Cervera, consideró "que la integración de esta asignatura marca un hito, ya que anteriormente no se contaba con una materia que unificara estos ejes de acción de forma integrada y con tiempo asignado, enfocados en el autocuidado a la salud y los estilos de vida de la población infantil y adolescente".

Las características del nuevo diseño pedagógico, es fomentar, entre otros, experiencias educativas, en las que se ponen en práctica principios y valores asociados a una vida saludable. Se concreta una estrategia pedagógica que posibilite un aprendizaje significativo y la formación de hábitos, que promueva, entre otros, la formación de estilos de vida saludable, a través del diálogo, la reflexión y el juicio crítico.

La nueva asignatura tiene un impacto positivo ante las futuras generaciones, las cuales tendrán una conciencia más clara de la salud y las oportunidades para protegerla, preservarla y promoverla.

Por otro lado, los nuevos sellos octagonales negros abundan ya en productos empaquetados en México. Pero ¿cuál es el objetivo del etiquetado en alimentos y bebidas no alcohólicas? ¿Qué significa y cómo deben mostrarse los nuevos sellos?

El 1 de octubre de 2020 entraron en vigor cambios a la Norma Oficial Mexicana NOM 051 sobre el etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas pre envasados, de fabricación nacional o extranjera, que se comercializan en el país.

Además de brindar información para proteger al consumidor, el objetivo de la NOM 051 modificada es la implementación de un etiquetado frontal de advertencia, el cual fue aprobado por el Congreso en 2019 como parte de las modificaciones a Ley General de Salud en materia de sobrepeso, obesidad y de etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas.

El etiquetado defiende el interés superior de la niñez y el derecho a la salud, a la alimentación y a la información.

Una alimentación suficiente, completa, adecuada y variada permite el crecimiento y correcto desarrollo físico e intelectual de los niños, a la vez que contribuye a mantener la buena salud. Brinda la energía necesaria para sus funciones vitales, recreativas y de aprendizaje.

El momento de la alimentación es, para el niño, fuente de placer y de descubrimiento de nuevas experiencias, a la vez que es parte del proceso de socialización y de construcción de hábitos de vida. Por su enorme importancia en todos los planos de la vida de los niños y de las familias, promover una alimentación saludable es uno de los pilares para la construcción de una buena salud individual y colectiva.

La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Durante este período, los niños pueden adquirir buenos hábitos alimenticios en lo que se refiere a la variedad de los alimentos y al sabor de las comidas.

Objetivo General:

- ② Promover conductas y hábitos alimentarios saludables en los niños y niñas y sus familias.

Objetivo Específico:

- ② Inculcar en los niños y niñas hábitos y conductas alimentarias saludables que les permitan seleccionar alimentos adecuados y proteger su salud a lo largo de toda su vida.
- ② Sensibilizar a los niños y niñas sobre la importancia de una alimentación saludable.
- ② Promover estilos de vida saludables que sean la base de sus hábitos en el futuro.
- ② Comprender los beneficios de los nutrimentos de los alimentos en nuestro cuerpo.

Plan de Trabajo	
Situación de Aprendizaje: "Me alimento sanamente"	Fecha: Octubre del 2020
Campo de formación académica: Exploración y comprensión del mundo natural y social	Aprendizaje esperado: Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud. Organizador curricular 1: Mundo natural Organizador curricular 2: Cuidado de la salud

Secuencia didáctica:

Inicio:

- ☉ Platicar en familia sobre los sellos octagonales de los diversos productos y cuestionar ¿Sabes qué son estos sellos? ¿para qué cree que sirven los sellos? ¿Está bien que tengan estos sellos?
- ☉ Observar el video "Me alimento sanamente", autoría de la docente, propiciar que los niños intercambien opiniones acerca de las situaciones que observa en los productos alimenticios (Chatarra) y los nutrimentos que proporcionan a nuestro cuerpo.



Fotografía original
de la docente

Desarrollo:

- ② Pedir a un adulto que te ponga la canción infantil “pica-pica el baile de las frutas” u otra canción que te sepas de las frutas, e inventa tres pasos diferentes cuando llegue el coro, puedes mover brazos, en el segundo las piernas, o las caderas, otras partes del cuerpo. Puedes dibujar las frutas con hojas o material de reúso, pega en el pecho o en la pancita para bailar.
- ② Investiga la fruta o vegetal que más te gusta comer, ¿cómo crece?, ¿de qué color es?, ¿de qué tamaño es?, ¿Cómo es su sabor?, ¿qué beneficios aporta a tu cuerpo?, haz un mapa mental o dibuja la fruta para tu exposición.
- ② Realizar un cuadro comparativo sobre los alimentos nutritivos y los no nutritivos, puedes realizar dibujos o recortes.
- ② Elabora un dibujo en tu cuaderno sobre la fruta o vegetal que elegiste y sus beneficios que te aporta en tu cuerpo.
- ② Clasifica las frutas y verduras de acuerdo al color e investiga en familia los beneficios que aporta en tu cuerpo. Puedes apoyarte en el ¡Plato del buen comer!

Cierre:

- ② Elabora en familia una pequeña receta de cocina en la que incluyas la fruta o verdura favorita
- ② Realizar un desfile virtual sobre el “Día de la alimentación”

Producto: Exposición sobre los beneficios de las frutas y verduras	Recursos: internet, celular, hojas, crayones, frutas y verduras
---	--

Evaluación:

La evaluación de las actividades se realizara a través del diario de la educadora, evidencias como: videos, audios y fotografías por parte de las niñas y los niños.

Guía de observación:

- ② Identifica los colores de las frutas y las verduras así como su aportación al cuerpo humano
- ② Reconoce los sellos octagonales y su significado
- ② Explica con sus propias palabras la información que brindan los etiquetados de los diversos productos y las consecuencias que producen al cuerpo