

JARDIN DE NIÑOS: JOSE MARIA MORELOS

**EXPERIENCIA EXITOSA: "UN ARCOIRIS
NUTRITIVO Y SALUDABLE"**

AUTORA: YADIRA JAIMES JARAMILLO

GRADO: PRIMER Y SEGUNDO

SAN GABRIEL CUENTLA, MUNICIPIO DE SAN SIMON DE GUERRERO.

FECHA: 6 DE ABRIL DEL 2021

EXPERIENCIA EXITOSA " DISFRUTANDO UN ARCOIRIS NUTRITIVO Y SALUDABLE"

A través de los años durante mi labor como docente frente a grupo en el jardín de niños antes mencionado he elaborado situaciones didácticas de acuerdo a las necesidades de mis alumnos que se van presentando para lograr un aprendizaje significativo en los niños.

La razón por la cual elegí la alimentación, que los niños conozcan y consuman diferentes tipos de alimentos saludables que pueden consumir alimentos que se da en su comunidad.

A continuación se muestra la situación didáctica que se diseñó para favorecer los aprendizajes esperados del campo de Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social, donde en ella conocen los alimentos del plato del buen comer, clasificación de alimentos saludables y chatarra, conocer los beneficios que nos aporta al consumir alimentos saludables e igual manera se favoreció la convivencia social, los padres de familia elaboran y comparten un platillo de una alimento nutritivo, con las frutas y verduras que plantan y se dan en temporada en su comunidad. Se coordinó la actividad preparando coctel de frutas, donde fue invitado el promotor de Educación para la Salud, apoyándonos a dar una plática sobre los beneficios al consumir las frutas.

La experiencia como docente fue exitosa, ya que se logró el objetivo planeado de los aprendizajes. Los niños reconocieron la importancia de comer saludable para evitar enfermarse y al mismo tiempo identificaron los alimentos que deben consumir del plato del buen comer, se dieron la oportunidad compartir diferentes guisados con verduras que cuentan en su comunidad y frutas. El cual niños disfrutaron de comer distintas comidas nutritivas

El objetivo que la educadora pretendía es que todos los niños conocieran los alimentos que hay en su comunidad y son saludables al consumirlo, al mismo tiempo que en sus alimentos consuman frutas, verduras, carnes y cereales y evitar que los niños en el refrigerio ya no consuman chatarra, conozcan los beneficios al consumir alimentos nutritivos a través de pláticas del promotor de educación para la salud y videos

También se pretende que la comunidad escolar participe en las actividades al compartir recetas de verduras que cosechan en la comunidad y conozcan los beneficios al consumir sus hijos alimentos nutritivos, a continuación presento la secuencia didáctica con la cual he logrado que mis alumnos, consuman alimentos nutritivo y al mismo tiempo concientizar a los padres de familia y a los niños.

Jardín de niños: "José María Morelos"

SITUACION DIDACTICA		PROPOSITO EDUCATIVO	
Disfrutando un arcoíris nutritivo		Lograr que los alumnos conozcan los beneficios y pongan en práctica una adecuada alimentación.	
TIEMPO:1 Semana			
Campo o Área de formación	Organizador curricular 1	Organizador curricular 2	AprendizajeS esperadoS
Exploración y comprensión del Mundo Natural y Social	-Mundo Natural	Cuidado de la salud	Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta el cuidado de la salud

SECUENCIA DE ACTIVIDADES

Día 1

- Saludo
- Honores a la bandera
- Cuestionar a los niños ¿Qué alimentos consumen? ¿Cuál es su comida favorita? ¿Qué alimentos son saludables? ¿Por qué se le llaman alimentos saludables? ¿Cuáles alimentos no son saludables al consumirlos? ¿Para qué sirve una buena alimentación saludable?
- Dibujar y compartir que alimentos consumen comúnmente en la casa, en la escuela y en la calle.
- Lectura del cuento: la oruga hambrienta
- Cuestionar sobre el cuento que escucharon
- En equipos dialogar ¿Cuáles alimentos que comió la oruga debemos consumir para estar fuertes y sanos.

- Registrar los alimentos que consumieron el día de hoy.
- Lavado de manos

-Refrigerio

-Recreo

Evaluación

-A través de cuestionamientos conocer sus conocimientos previos y qué tipo de alimentos consumen los niños en casa

Recursos

-cuento

-Hoja

-Lápiz

Día 2

-Saludo

-Recordar la fecha

-Invitar a los niños a observar y escuchar información del plato del buen comer a través de un video

-Identificar los alimentos de cada grupo (donde mencionen su nombre)

-Dialogar con los niños sobre lo que escucharon y observaron del plato de buen comer (concientizar a los niños sobre la importancia de consumir una alimentación correcta

-Registrar ¿Cuáles alimentos consumen en casa del plato del buen comer y ¿Cuáles no?

-Lavado de manos

-Refrigerio

-Jugar a la lotería de verduras y frutas

Evaluación

-Que los niños identificaran los alimentos del plato del buen comer y conozcan los beneficios al consumirlos.

Día 3

-Saludo

-Registrar la fecha

-Comentar en equipos los niños ¿Qué comimos antes de venir a la escuela?

-Dialogar sobre los alimentos que consumieron en el desayuno

Cuestionando a los niños ¿creen que consumieron alimento nutritivo? ¿Se encuentra en el plato del buen comer? ¿Quién de sus compañeros creen que no consumió alimentos nutritivos al desayunar?

-A través de diferentes recortes de alimentos nutritivos y chatarra, los utilizaran los niños para elaborar su plato del buen comer

-Lavado de manos

-Refrigerio

-Lectura de un cuento

-Recreo

-Investigar sobre las verduras y frutas que se dan en su comunidad y traer una adivinanza de una fruta o verdura mencionando sus características, mencionando su color, sus beneficios, textura etc.

Evaluación

-Si los niños reconocen y consideran los alimentos del plato del buen comer como parte de su alimentación

Día 4

- Saludo
- Recordar la fecha
- Lectura de un cuento que consideren que trata de alimentos
- Comentar sobre la lectura con los demás
 - Compartir que verduras siembran en su casa y las frutas que se dan y sus beneficios
- Jugar al memorama con los niños un equipo con verduras y el otro con frutas
- Invitar a los niños a decir su adivinanza y los demás niños adivinaran de que fruta o verdura se trata.
- Clasificar los alimentos nutritivos y alimentos chatarra
- Identificar
- Lavado de manos
- Refrigerio
- Recreo

Evaluación

- Compartir las características y beneficios de los alimentos saludables

Día 5

- Saludo
- Recordar la fecha
- Con motivo del día de la alimentación los padres de familia comparten un platillo nutritivo para el refrigerio y comparten la importancia de consumir el alimento que traen preparado
- Los niños y docente compartimos las frutas que se dan en nuestra comunidad
- Formando un arcoíris nutritivo con las diferentes frutas
- El promotor de Educación para la salud dio una pequeña platica a los padres de familia y a niños sobre la importancia de consumir alimentos nutritivos

Evaluación

- Escuchar los beneficios y la importancia que tiene el llevar una alimentación saludable

CONCLUSIONES

Esta experiencia de aprendizaje me permitió, concientizar a los niños y padres de familia acerca de los beneficios al consumir alimentos nutritivos y al mismo tiempo se dieron cuenta que hay muchas verduras frutas y productos de origen animal totalmente orgánicos que se dan en su comunidad y las podemos consumir y evitar alimentos procesados y chatarra que propician diversos tipos de enfermedades perjudiciales en la vida de los niños.

Las actividades planeadas favorecieron retos en los niños como: identificar alimentos nutritivos del plato del bien comer, consumir alimentos nutritivos en el refrigerio, se apropiaron del conocimiento de los diferentes alimentos que conforman el plato del bien comer como son: las frutas, las verduras, cereales, leguminosas, alimentos de origen animal y la jarra del buen beber que puede ser agua limpia o agua de frutas. Una vez dado a conocer los conocimientos los materiales empleados y las estrategias puestas en práctica los niños, comparten recetas y alimentos nutritivos clasifican los alimentos chatarras y nutritivos, escuchan pláticas sobre el plato del bien comer y consumen en el refrigerio alimentos nutritivos

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

Figura 1 Los alumnos conocen los alimentos que se dan en su comunidad y platica sobre los beneficios al consumir alimentos nutritivos con el promotor de educación para la salud



Fuente: archivo personal fotográfico

Figura 2 Los padres de familia comparten alimentos nutritivos que se dan en su localidad



Fuente: archivo personal fotográfico

Figura 3 Los niños disfrutaban un arcoíris nutritivo



Fuente: archivo personal fotográfico

BIBLIOGRAFIA

- SEP (2017) Aprendizaje Clave para la Educación integral. Educación preescolar
- SEP (2020) Libro de la Educadora. Educación preescolar
- SEP (2010) El placer de aprender la alegría de enseñar. Educación preescolar

DOCUMENTOS ELECTRONICOS

https://sites.google.com/site/cecilianutmc/_/rsrc/1468740081930/plato-del-buen-comer/plato_buen_comer.jpg