

## ESCUELA PRIMARIA “JUSTICIA Y LIBERTAD”

C.C.T. 15EPR4590C

TURNO MATUTINO

Z.E. P-202

SEGUNDO GRADO

PROFRA. MARY SOL LOPEZ HERNANDEZ

### BLOQUE I.

#### LECCION 4. UNA ALIMENTACION CORRECTA

**PROPÓSITO:** Identificar que alimentos son nutritivos, para mantenerse sano, prevenir enfermedades y riesgos, y a contribuir a la creación de ambientes seguros y saludables.

Para el desarrollo de esta estrategia, se parte de la materia de Formación Cívica y Ética, “Una alimentación correcta”, en la actividad se pide que los alumnos mencionen que alimentos y bebidas anuncian en televisión, con ese motivo se le solicita a los niños desde un día antes, diversas envolturas o un dibujo de los alimentos que consumen y que prefieren comer, sin decirles para que se utilizarán.

Al comenzar a revisar la actividad del libro, se escucha que preguntan , si ya sacan las envolturas, se les dice que no, y se pide que saquen su libro, para revisar el tema de una alimentación correcta, al mirar al grupo se notan varias caritas tristes, pero aun así se realiza la actividad planeada sobre el tema, se dan ejemplos y se revisan algunas imágenes sobre una alimentación correcta, después al recoger los libros los niños comienzan a preguntar para qué van a ocupar las envolturas, pregunta que no se contesta en el momento.

Para la realización de la actividad se comienza por decirles que para tener una alimentación correcta es de vital importancia saber qué alimentos son nutritivos y cuáles no.

Se pide que saquen sus envolturas y las coloquen sobre sus mesas, se pregunta ¿qué tipo de alimentos deben comer?

Al preguntarles eso se percibe que la mayoría de los niños saben cuales son los alimentos nutritivos y cuales no, sólo unos cuantos niños se quedan callados, tal vez no saben o no quieren contestar.

En el pizarrón se colocan dos láminas (con dos letreros alimentos nutritivos y no nutritivos).

Se les cuestiona sobre cuáles son las envolturas de alimentos que trajeron, primero se pide que levanten las envolturas de los alimentos que son nutritivos, después los no nutritivos, con la finalidad de identificar que niños no saben que tipo de alimentos son los que llevan, después se les explica que los alimentos nutritivos aportan los nutrientes necesarios para crecer sanos y fuertes, se pueden encontrar en las frutas, verduras y en la carne, mientras que los no nutritivos solo dañan el organismo, causando enfermedades graves del corazón, además hacen engordar.

Ante la explicación hay niños que levantan la mano, sólo a algunos se da la palabra, y comentan que sus mamás les dicen que no coman dulces, porque se les pican los dientes, que deben de comer sanamente.

El grupo se muestra inquieto e interesado por decir y comentar lo que saben, sobre alimentación, a pesar de su corta edad es un tema del cual les gusta hablar y realizar actividades.

Posteriormente se les da la indicación de que pasen a pegar sus envolturas o dibujos donde corresponde. Varios niños se acercan a preguntar si pegan sus tres envolturas, por lo que se les dice que sí, se muestran atentos y emocionados.

Todos quieren pasar a pegar sus envolturas al mismo tiempo, por tal motivo para evitar algún accidente se pide que pasen fila por fila, hasta que la mayoría coloca de dos a tres envolturas en ambas láminas.

Los niños que se quedan sentados esperando su turno platican con sus compañeros y les muestran sus envolturas, además comentan en donde la van a pegar, de pronto se escucha la voz de una niña que dice van ganando los alimentos no saludables, sin haberles dicho que observen las láminas.

Se percibe que la totalidad del grupo sabe en donde debe de pegar sus envolturas, al revisar las láminas no hay errores, de esta manera se percibe que a su edad saben que alimentos les hacen daño, sin embargo su estilo de alimentación es influenciada por el lugar y las personas con las que conviven a diario.

Al concluir la actividad, en la lámina de alimentos no saludables hay más productos, como las papas, los gansitos, chetos, chocolates, paletas, submarinos

entre otros, enseguida se pregunta en dónde hay más alimentos, todos observan el pizarrón, hasta que se escucha “en la de alimentos no saludables”.

Entonces se cuestiona sobre el daño que éstos provocan en el organismo, hay diversas respuestas, nos pican los dientes, nos hacen daño, ningún niño menciona una enfermedad.

Después se pregunta si es bueno consumir estos alimentos, todos dicen que no, como fin de la actividad se llega a la conclusión de que es importante ingerir alimentos nutritivos.

La actividad resulta interesante para los niños, ya que les gusta manipular objetos y pasar al pizarrón, son muy participativos con la aplicación de ésta estrategia no se logra que los niños cambien sus hábitos alimenticios, pues la finalidad es que identifiquen cuáles son los alimentos nutritivos que deben consumir con mayor frecuencia, así como los que dañan al organismo y deben de consumir poco.

De acuerdo con el manual para mejorar la alimentación de niños y niñas en etapa escolar, éstos continúan creciendo y aumentan su actividad física, motivo por el cual cobra vital importancia consumir alimentos en calidad como en cantidad, por tal motivo es importante que conozcan que alimentos son nutritivos y cuáles no, además de explicarles en que medida pueden consumir tales alimentos.

# PLANEACIÓN

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD		
UNA ALIMENTACION CORRECTA		
PROPÓSITO	DESARROLLO	MATERIALES
<p>Identificar que alimentos son nutritivos, para mantenerse sano, prevenir enfermedades y riesgos, y a contribuir a la creación de ambientes seguros y saludables.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Envolturas de los alimentos que más les gustan y que consumen con más frecuencia.  Se realizan preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué envolturas llevaron?</li> <li>• ¿Cuáles son los alimentos que les sirven para estar fuertes y sanos?</li> <li>• ¿Cómo se les llama a esos alimentos?</li> <li>• ¿Cuáles son los alimentos no nutritivos?</li> </ul> </li> <li>2. Identifican a que grupo pertenecen sus envolturas antes de pasar a pegarlas en las láminas.</li> <li>3. Se explica la diferencia entre los alimentos nutritivos y no nutritivos. <i>Los alimentos nutritivo les aportan los nutrientes necesarios para crecer sanos y fuertes y que los podemos encontrar en las frutas, verduras y en la carne, mientras que los no saludables solo dañan nuestro organismo y causan enfermedades graves del corazón y nos hacen engordar</i></li> <li>4. Observan en donde hay más alimentos, y que por si mismos lleguen a la conclusión de que alimentos deben consumir más y cuáles menos.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Envolturas de alimentos.</li> <li>- Dos láminas.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De alimentos nutritivos.</li> <li>2. De alimentos no nutritivos.</li> </ol>
		