

PROYECTO DE NUTRICIÓN

SIERRA 2020-2021

PLAN EDUCATIVO APRENDEMOS JUNTOS EN CASA

2.º EGB

PLAN DE CONTINGENCIA



FICHA PEDAGÓGICA DEL PROYECTO DE NUTRICIÓN

Objetivo de aprendizaje

Los estudiantes comprenderán que el funcionamiento del cuerpo humano se relaciona con la adecuada alimentación que se promueve en cada región del país, así como la aplicación de hábitos saludables a partir de una actitud crítica sobre la concepción de la imagen corporal para afianzar una autoestima sana y tomar decisiones asertivas y responsables que se relacionan con su bienestar integral.

Objetivos específicos

- Practicar buenos hábitos alimenticios y deportivos que permitan mantener una vida saludable.
- Promover el consumo de alimentos locales y de temporada como fuentes de alimentación prioritaria.

Indicadores de evaluación

Interviene espontáneamente en situaciones informales de comunicación oral, expresa ideas, experiencias y necesidades con un vocabulario pertinente a la situación comunicativa. (Ref. I.LL.2.3.2.)

Explica la importancia de mantener una vida saludable en función de la comprensión de habituarse a una dieta alimenticia equilibrada. (Ref. ICN.2.4.2.)

Opera utilizando la adición y sustracción con números naturales de hasta dos cifras en el contexto de un problema matemático del entorno. (Ref. I.M.2.2.3)

I.EF.2.9.1. Participa en diferentes prácticas corporales de forma segura reconociendo posturas favorables, adecuadas y menos lesivas en función de las características del propio cuerpo y las maneras saludables y beneficiosas de realizarlas.

Nombre del proyecto

Soy el chef

Indicaciones:

En este proyecto comprenderás la importancia de mantener el cuerpo y la mente sana a través de textos literarios y no literarios, actividades lúdicas, corporales y matemáticas. Puedes utilizar los recursos que tengas disponibles en tu hogar y si son materiales reutilizables mucho mejor, tales como:

- 2 cajas de cartón como las de zapatos
- 10 tapas de botellas
- 2 cartulina
- Tijeras
- Goma
- Marcadores, pinturas
- Revistas usadas

ACTIVIDADES PARA LA SEMANA DE DURACIÓN DEL PROYECTO

En esta semana se trabajará con las asignaturas de **Lengua y Literatura, Ciencias Naturales, Matemática y Educación Física.**

Tema: Me alimento y me ejercito para crecer sano y fuerte

Actividad 1: Crezco sano jugando y cantando

Iniciemos esta semana escuchando atentamente la lectura de la poesía “*Para estar sanos*” de Menchú Cuesta, que realizará un familiar, si quieres ponle el ritmo que tú prefieras y junto con tu familia canten y bailen siguiendo la melodía con tapas de ollas, palitos, botellas llenas de granos secos, o lo que se te ocurra. Si tienes acceso a Internet, puedes observar y escuchar la poesía en el siguiente enlace: <https://bit.ly/2J8ifnA>

Para estar muy sano deberás jugar
 practicar deporte, correr y nadar.
 Tomarás un jugo al desayunar.
 Leche con masitas ¡Qué rico que está!
 Para estar muy sano, debes comer
 frutas y cereales, verduras y miel.
 Carnes y pescados no pueden faltar.
 Dieta equilibrada con algo de pan.
 Para estar muy sano te tienes que duchar
 una vez al día y en verano, ¡más!
 Para estar muy sano tendrás que dormir,
 cargarte las pilas para resistir.
 Para estar muy sano, hace bien reír,
 estar con amigos, querer y sentir.

Luego de disfrutar de este hermoso poema, **conversa** con tu familia sobre la importancia de mantener sano el cuerpo y la mente y **responde** de forma oral las siguientes preguntas: ¿qué alimentos debes consumir para estar sano y cuáles consideras que debes evitar?, ¿qué deporte o actividad física te gusta practicar?, ¿qué medidas de aseo debes considerar?, ¿por qué?

¡Muy bien!, pues sigamos el consejo del poema que dice “Para estar muy sano deberás jugar” pero antes, debemos preparar los materiales:

1. **Recorta** un agujero del tamaño de un CD en cada una de las cajas de cartón.
2. **Dibuja** y **colorea** frutas alrededor del agujero que hiciste en la **primera** caja.
3. **Dibuja** y **colorea** golosinas alrededor del agujero que hiciste en la **segunda** caja.
4. **Dibuja** en una cartulina 5 círculos pequeños del tamaño de las tapas de botella, y dentro de cada uno, dibuja una fruta (tendrás 5 frutas en total). A continuación, recórtalas y pégalas en cada una de las tapas de botella.
5. **Dibuja** en una cartulina 5 círculos pequeños y dentro de cada uno, dibuja un dulce (tendrás 5 dulces en total). A continuación, recórtalas y pégalas en cada una de las tapas de botella.



¡Estamos listos para empezar a jugar!

1. **Coloca** en una cesta, cartón o bolsa las 10 tapas de botella y ponlas junto a ti.
2. **Ubica** a 5 pasos, frente a ti, las dos cajas de cartón y pídele a un familiar que nombre una de las frutas o dulces que dibujaste.
3. **Inserta** las manos en la caja de cartón donde están las tapas con las frutas y dulces, busca la seleccionada y lánzala a la caja de cartón que corresponda.
4. **Diviértete** jugando con tu familia insertando en la caja correcta las frutas o dulces seleccionadas.

Durante esta semana tú serás el chef y elaborarás un díptico en el que escribirás tres opciones de desayunos nutritivos y saludables con los alimentos de tu localidad y que tengas a disposición. Para elaborar este díptico necesitarás los materiales que constan al inicio del proyecto. **Recuerda** que puedes usar otros materiales que tengas en casa si así lo deseas.

¡Tú imaginación es muy importante en este proyecto!



- **Dobla** por la mitad la cartulina de tal forma que queden 4 carillas.

La primera carilla será la portada del díptico.

- **Escribe** en el centro “Yo soy el chef”, a continuación, dibuja o recorta imágenes de alimentos que forman parte de tu desayuno diario.

Actividad 2: Sano y fuerte quiero crecer

Como ya sabemos, para mantenernos sanos es importante realizar actividad física que nos ayude a fortalecer el cuerpo. Podemos realizar actividades al aire libre como correr, saltar, caminar, y otras dentro de casa como bailar, ulala y saltar la cuerda. También es importante alimentarnos saludablemente ¿te gustaría saber cómo lo puedes hacer?

Te cuento... Una persona debe consumir lácteos, frutas, vegetales, carnes y cereales que se encuentren en buen estado y muy bien aseados antes de consumirlos, de lo contrario, te pueden causar enfermedades. Los alimentos como el pan, las galletas y los dulces brindan energía al cuerpo para realizar alguna actividad como jugar, hacer deporte y estudiar. Los alimentos como la leche y la carne ayudan a fortalecer los huesos y la piel. Las frutas y las verduras proporcionan vitaminas que permiten que el cuerpo funcione bien; además, el consumo de agua es muy importante porque mantiene al cuerpo hidratado. ¡Si sigues estos consejos, sano y fuerte crecerás!

Conversa en familia y **responde** de forma oral las siguientes preguntas ¿cuál es tu comida favorita?, ¿los dulces ayudan para que el cuerpo crezca sano?, ¿por qué se debe consumir frutas y verduras?

Seguimos con la elaboración del díptico "Soy el chef". A continuación, en la segunda carilla del díptico vamos a poner el nombre de nuestra primera opción de desayuno.

Enumera los alimentos que forman parte de este desayuno y **dibuja** o **recorta** imágenes que lo representen.

Actividad 3: Pienso y resuelvo problemas

Ahora que ya tienes tu primera opción de desayuno, recuerda que debes incluir una fruta diaria en tu alimentación, siendo así ¿Cuántas frutas comerías en una semana, si la semana tiene 7 días?

Resuelve en tu cuaderno el problema siguiendo los pasos. **Traza** un cuadro similar al siguiente:

Datos	Razonamiento	Operación
(Puedes escribirlos o dibujarlos)	Para saber cuántas frutas comería a la semana debo sumar 1 fruta cada día.	
Respuesta: En la semana debería comer _____ frutas.		

Responde de forma oral: ¿qué frutas son las que más te gustan?, ¿a qué hora del día te apetece comer una fruta?

Seguimos con la elaboración el díptico "Soy el chef".



A continuación, en la tercera carilla del díptico vamos a poner el nombre de nuestra segunda opción de desayuno. **Enumera** los alimentos que forman parte de este desayuno y **dibuja** o **recorta** imágenes que lo representen.

Actividad 4: Me nutro con los productos de mi tierra

Ahora que ya tienes tu segunda opción de desayuno, vamos a desarrollar nuestro pensamiento aplicando la rutina: **Observar/Pensar/Preguntarse**. Puedes responder de forma oral.

Observa la siguiente imagen



Tomado de: <https://www.laylita.com/recetas/recetas-ecuatorianas/>

Responde las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que observas?

¿Qué piensas sobre esto?

¿Qué preguntas te surgen?

Comenta con un familiar tus respuestas (si te animas hazlo también de forma escrita en tu cuaderno).

¡Excelente! Ahora, **escucha** atentamente la lectura del siguiente texto que la realizará un familiar:

El Ecuador cuenta con una gran variedad de productos que aportan muchos nutrientes en nuestra alimentación. Por ejemplo, en las zonas cálidas se cultiva plátano, yuca, café, cacao y frutas tropicales como: papaya, sandía, naranja, mandarina, mango, zapote, entre otras. También cuenta con productos del mar con una gran variedad de peces y mariscos como: camarón, pulpo, concha y calamar.

En las zonas templadas y frías se cultiva maíz, fréjol, trigo, cebada, papa, haba, arveja, hortalizas, entre otros. La producción ganadera también aporta con leche y carne; y, en todo el país, las aves de corral proporcionan huevos y carne.

Esta gran variedad de productos permite que se puedan preparar diversos y deliciosos platos, lo que hace que nuestro país cuente con una gran riqueza gastronómica.

Con la información que tienes ahora, vuelve a observar la imagen de la rutina de pensamiento y a responder las tres preguntas planteadas.



Comenta con un familiar, si las respuestas que diste anteriormente son las mismas o no, ¿qué cosas nuevas aprendiste?, ¿qué productos cultivan en el lugar donde vives?, ¿cuál de esos productos te gusta más?

Seguimos con la elaboración del díptico "Soy el chef". A continuación, en la cuarta carilla del díptico vamos a poner el nombre de nuestra tercera opción de desayuno.

Enumera los alimentos que forman parte de este desayuno y **dibuja** o **recorta** imágenes que lo representen.

Actividad 5: Cocinando ando

Elige una de las tres opciones de desayuno del díptico "Soy el chef", prepárala con la ayuda de un familiar y juntos disfruten del sabor y aroma de sus alimentos.

Luego de preparar y consumir el desayuno, **conversa** en familia sobre las siguientes preguntas ¿qué tipos de alimentos contiene mi desayuno?, ¿cómo aporta al crecimiento los alimentos que consumimos en el desayuno?, ¿fue fácil o difícil preparar el desayuno? ¿por qué?. **Recuerda** guardar tu díptico "Soy el chef" para tu portafolio.

Compromisos

Durante el desarrollo de este proyecto, me comprometo a:

- Alimentarme de manera saludable.
- Hacer ejercicio físico todos los días.
- Incluir en mi desayuno alimentos nutritivos.
- Consumir frutas y verduras.
- Establecer un horario para el consumo de los alimentos y aprovechar ese tiempo para compartir en familia.

Autoevaluación/Reflexión

Revisa las actividades que has trabajado durante el proyecto y **reflexiona** sobre los aprendizajes que has alcanzado a través de la rutina del semáforo.

Pinta con los colores que se indican según consideres:

Verde	He aprendido solo	Me gustó
Amarillo	He necesitado ayuda de mi familia	
Rojo	Necesito reforzar	No me gustó

Diario

En tu diario puedes expresar tus reflexiones, emociones y sentimientos. Apóyate en las siguientes preguntas sugeridas y responde con palabras o dibujos.

- ¿Mis hábitos alimenticios son los adecuados? ¿Qué puedo hacer para mejorarlos?
- ¿Hago suficiente actividad física para mantener sano mi cuerpo?
- ¿Cómo me sentí cuando preparé el desayuno para mi familia?

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA
PROHIBIDA SU VENTA**

 @MinisterioEducacionEcuador

 @Educacion_EC

 /MinEducacionEcuador

 /EducacionEcuador

www.educacion.gob.ec ● 1800-EDUCACIÓN (338222)