

NOMBRE DE LA ESTRATEGIA: PLATO DEL BIEN COMER

NOMBRE Y CARGO DE QUIEN LO PROMUEVE (DOCENTE): NORA JIMÉNEZ LÓPEZ

NIVEL EDUCATIVO: 27PPR0003F TABASCO

OBJETIVO DE ESTE MATERIAL: PROMOVER EN LOS NIÑOS UNA NUTRICIÓN CORRECTA

DESCRIPCIÓN: LOS ALUMNOS VISUALIZAN, INVESTIGAN ACERCA DEL PLATO DEL BIEN COMER EN EL CUAL SE IDENTIFICAN: VERDURAS Y FRUTAS, LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y CEREALES.

ACCIONES REALIZADAS PARA PROMOVER: CREATIVIDAD EN LA PRESENTACIÓN DEL PLATO. CONCURSO DEL PLATO DEL BIEN COMER. INCENTIVOS PARA MOTIVAR LA BUENA NUTRICIÓN

IMPACTO ALCANZADO: APRENDEN A IDENTIFICAR LOS ALIMENTOS QUE LES BENEFICIAN, AL TENER UNA DIETA CORRECTA. CON LA INFORMACIÓN QUE ELLOS MISMOS GENERAN OBTIENEN MÁS CONOCIMIENTOS ACERCA DE LOS APORTES NUTRIMENTALES DE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS.

EVIDENCIA: (IMÁGENES)

NOMBRE DE LA ESTRATEGIA: PLATO DEL BIEN COMER- PRESENTACIÓN CREATIVAS DE FRUTAS Y VERDURAS

PROFESORA QUE LO PROMUEVE: Nora Jiménez López. Docente frente a grupo.

NIVEL EDUCATIVO: PRIMARIA

OBJETIVO GENERAL DE LA ESTRATEGIA:

Promover en los niños una nutrición correcta.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Investigar acerca de los aportes nutrimentales de cada alimento representado en el Plato del Bien Comer.
- Relacionar las frutas y verduras con el Plato del Bien Comer, en cuanto a lo que se produce en su localidad.
- Comparar los alimentos que regularmente consumen con lo que recomienda el Plato del Bien Comer para una dieta correcta
- Presentar de manera creativa con frutas y verduras el Plato del Bien Comer.

CONTENIDOS QUE SE FORTALECEN:

La investigación en Ciencias Naturales que coadyuva a tener una buena educación nutrimental.

PROPÓSITO: que los alumnos aprendan a identificar los alimentos idóneos para una dieta correcta.

DESCRIPCIÓN

INICIO:

Los alumnos visualizan, investigan acerca del Plato del Bien Comer en el cual se identifican: verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal y cereales.

DESARROLLO:

Formado en equipos, indagaron acerca de los tipos de nutrimentos que les proporcionan los grupos de alimentos del Plato del Bien Comer. Eligieron representar el Plato del Bien Comer de frutas y verduras de forma creativa, a través de diversas formas (paisajes, canastas, flores, etc.).

Presentaron su plato del Bien Comer y compartieron la investigación realizada acerca de los nutrientes o minerales que contenía cada fruta y verdura elegida en su representación.

CIERRE:

Los alumnos escuchan atentamente la información que comparten sus compañeros y realizan preguntas, el docente disipa las dudas que externan los alumnos, se visualizan los diferentes platos presentados. Generando en los alumnos interés acerca de la buena nutrición.

ACCIONES REALIZADAS PARA PROMOVER: EL PLATO DEL BIEN COMER:

- Creatividad en la presentación del plato.
- Concurso del Plato del Bien Comer.
- Incentivos para motivar la buena nutrición.

CONCLUSIONES:

Los alumnos aprenden a identificar los alimentos que les benefician, al tener una dieta correcta. Con la información que ellos mismos generan obtienen más conocimientos acerca de los aportes nutrimentales de las frutas y las verduras,

EVIDENCIAS





