

PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA NIVEL INICIAL.

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.



NIVEL INICIAL

Sala de 5 años.

Recurso pedagógico: “La Aventura en la cocina: crear, comer y explorar”

Fundamentación: La preparación de las comidas ofrece una oportunidad valiosa para explorar los cambios que sufren los alimentos. Esta actividad impulsa el desarrollo del lenguaje, la lecto-escritura, el conteo, la medición y el seguimiento de instrucciones paso a paso, entre muchos otros contenidos curriculares. Involucrarse en la preparación de alimentos ayuda a tomar decisiones más saludables sobre lo que se come. La autoestima se fortalece cuando las y los estudiantes preparan comidas tanto para ellos mismos como para los demás. Además, se fomenta la práctica de hábitos de higiene y orden.



Objetivos	Contenidos
Iniciarse sistemáticamente en la observación, búsqueda, registro, interpretación y comunicación de información acerca de la realidad.	Exploración, planteo de interrogantes, observación, experimentación, anticipación, registro, búsqueda y comunicación de información sobre distintos alimentos y su aporte a nuestra salud.
Reconocer los diferentes tipos de alimentación y el valor nutritivo de algunos alimentos.	Desarrollo de hábitos y conductas responsables para la protección y promoción de una vida saludable. (Inclusión de frutas y verduras y agua en la alimentación).
Identificar a la alimentación como importante para el crecimiento y la salud de las personas.	Identificación de algunas transformaciones de materiales del entorno para satisfacer necesidades. Diferenciación entre modos de producción artesanal e industrial. A través de la elaboración de comidas como pan, pizzas, entre otros, su diferenciación con las industrias que los producen. Construcción de normas de higiene para la manipulación y elaboración de alimentos.

Reconocer formas de representación de los números (designación oral y escritura) a partir del copiado en recetas. Fomentar la participación activa de los niños y las niñas en situaciones de lectura y escritura a través de la identificación de ingredientes y la copia de recetas sencillas, promoviendo el desarrollo progresivo de estrategias de escritura mediante el uso de palabras, dibujos y símbolos que representen los procesos realizados en actividades culinarias.	Participación en situaciones de lectura y escritura que involucren identificar ingredientes y tratar de copiarlos. Desarrollo progresivo de estrategias de escritura, copiado de recetas y dibujos de los procesos realizados. Exploración y escritura de números de diversa cantidad de cifras en contextos variados. Uso de medidas no convencionales para interpretar y realizar una receta (ej.: 2 tazas, $\frac{1}{2}$ taza, etc.).
Explorar longitudes, capacidades y pesos, utilizando diversos modos de medir, estimar, comparando en forma directa o a través de un intermediario, para resolver problemas en los que surja la necesidad de medir.	Uso de medidas no convencionales para interpretar y realizar una receta (ej.: 2 tazas, $\frac{1}{2}$ taza, etc.). Exploración y escritura de números de diversa cantidad de cifras en contextos variados.

ACTIVIDADES:

DÍA 1: EL MERCADO DE FRUTAS Y VERDURAS.

La actividad tiene como objetivo principal fomentar la reflexión y el diálogo sobre la diversidad de verduras y frutas en un contexto tanto personal como cultural. Se busca proponer situaciones diversas de escucha y acercarse a la lectura de diferentes textos, en este caso, el poético para enriquecer la experiencia de aprendizaje.

1. Lectura de alguna poesía, por ejemplo: “SE MATÓ UN TOMATE” (Elsa Bornemann) Bornemann, E. (2001). *Se mató un tomate*. Alfaguara.

La escucha y aproximación a la lectura de esta poesía tiene como objetivo introducir a las niñas y los niños en el tema de las verduras y frutas de una manera creativa. La poesía, casi siempre, usa un lenguaje figurado y metafórico que puede ayudar a estimular la imaginación y curiosidad.

La poesía es una herramienta poderosa para inspirar a los y las estudiantes a pensar de manera creativa. Al enfrentarse a un texto poético, los niños y niñas se ven animados a imaginar y visualizar conceptos y temas cotidianos, como los alimentos, sus formas, colores, sabores. Esta actividad enriquece su imaginación y les ayuda a conectar ideas de manera innovadora, fomentando una actitud creativa hacia el aprendizaje y la resolución de problemas.

Al escuchar, aproximarse a la lectura y analizar la poesía, los niños y las niñas tienen la oportunidad de aprender a interpretar textos de manera más profunda. Este proceso los conduce a desarrollar habilidades para pensar de forma crítica, es decir, para cuestionar y reflexionar sobre diferentes puntos de vista y significados. A través de la escucha, aprenden a valorar los momentos para hablar, expresarse y comunicar fortaleciendo el interés por compartir interpretaciones, sensaciones y emociones.

Nota: la poesía seleccionada, también puede ameritar relacionarla con diferentes contenidos tales como personajes, emociones, juegos de roles, dramatización, entre otros.

2. Sobre preferencias y hábitos alimenticios

Estas preguntas disparadoras están diseñadas para conectar la experiencia personal de los niños y las niñas con el tema de la actividad. Ayuda a los estudiantes a reflexionar sobre sus propios hábitos alimenticios y los de su familia, sus preferencias, conocimientos, entre otros aspectos promoviendo el pensamiento sobre las decisiones diarias relacionadas con la alimentación.

¿Cuáles son las verduras y las frutas que se nombran en la poesía? ¿Conocés a todas?

¿Cuál es tu verdura favorita? ¿Y tu fruta?

¿Cuántas veces a la semana comes verduras? ¿Y frutas?

¿Quién prepara la comida en casa?

¿Qué verduras y frutas te gusta comer?

¿Cuál es tu fruta o verdura menos favorita y por qué?

¿Recuerdas alguna receta especial que incluya verduras o frutas?

¿Qué diferencia notas entre comer frutas y verduras frescas y comerlas enlatadas o congeladas?

¿Hay alguna fruta o verdura que te gustaría probar pero que nunca has comido? ¿Por qué?

Para cerrar esta secuencia podrías presentar es un **juego de mercado de frutas y verduras**, donde los niños y las niñas representen tanto a vendedores como a compradores, poniendo en práctica lo que comentaron sobre las frutas y verduras.

3. Actividad: "El mercado saludable"

Materiales:

- Frutas y verduras de juguete o reales.
- Tarjetas con los nombres de cada fruta y verdura.
- Dinero falso o fichas.
- Canastas o bolsitas de tela para simular las compras.

Desarrollo:

1. **Preparación:** Organizar un "mercado" en la sala con distintos puestos, donde cada puesto tenga una selección de frutas y verduras. Los niños y las niñas se separarán en vendedores y compradores.
2. **Vendedores:** Los niños y niñas que sean vendedores/as tendrán que "ofrecer" sus productos a los compradores, mencionando las características de cada fruta o verdura, como su nombre, color o sabor.
3. **Compradores:** Los compradores y las compradoras tendrán que elegir qué frutas y verduras quieren "comprar". Deberán decir el nombre de los productos y mencionar por qué los eligen, por ejemplo: "Voy a comprar manzanas porque son mi fruta favorita" o "Quiero zanahorias porque son saludables".
4. **Intercambio:** Utilizando dinero falso o fichas, los compradores pagarán por las frutas y verduras que elijan. Al finalizar, podrán compartir sus "compras" con el grupo.

Cierre: Al final del juego, cada niño y cada niña podrá conversar sobre qué frutas y verduras eligió y por qué, relacionando esto con las preguntas disparadoras. Se sugiere guiar la reflexión para que mencionen las

ventajas de comer frutas y verduras frescas y lo que saben ahora sobre la importancia de una alimentación saludable.

DÍA 2: NOS PREPARAMOS PARA COCINAR CON DIBUJOS

La actividad acerca las normas de higiene antes, durante y después de cocinar está pensada para acercar a los niños y las niñas sobre la importancia de mantener prácticas adecuadas de higiene en la cocina para cuidar nuestra salud. Esta actividad combina la creatividad con la enseñanza práctica para fomentar hábitos saludables y responsables en la preparación de alimentos.

En este sentido, la higiene en la cocina es de vital importancia para mantener la inocuidad de los alimentos y prevenir enfermedades de transmisión alimentaria. Al visualizar y registrar los pasos de la higiene, los niños y niñas internalizan estos hábitos y entienden su relevancia.

De la misma manera, al guiarlos en la organización y el registro de cada paso necesario para mantener la limpieza y el orden en la cocina, les estamos proporcionando herramientas para estructurar y organizar el proceso de cocina de manera efectiva. Esto refuerza su capacidad para seguir procedimientos detallados y ordenados, fomentando así un aprendizaje más organizado y consciente de las prácticas de higiene.

Esta actividad puede presentarse en una hoja A4 (ya dividida) para que puedan dibujar los momentos.

MOMENTOS DE LA ACTIVIDAD:

Antes de cocinar:

Dibujo de lavado de manos: Los chicos/as dibujan cómo se lavan las manos antes de comenzar a cocinar, incluyendo detalles como el uso de agua y jabón.

El lavado adecuado de manos es una de las prácticas más básicas y efectivas para prevenir la propagación de bacterias y contaminantes. Dibujar este proceso ayuda a los estudiantes a visualizar y recordar la técnica correcta.

Dibujo de limpieza del lugar de cocina: Los niños/as dibujan cómo limpian el área de cocina con una esponja o un trapo.

Limpiar el espacio antes de cocinar asegura que el área esté libre de contaminantes y desechos que podrían afectar la calidad de los alimentos. Este paso ayuda a preparar un entorno seguro para la preparación de comidas.

Durante la cocción:

Dibujo del uso de utensilios: Los niños/as dibujan cómo usan los diferentes utensilios para cocinar alguna de sus comidas a elección, y cómo mantienen el área limpia mientras cocinan.

Mantener la limpieza y el orden en la cocina minimiza los riesgos de una contaminación cruzada de los alimentos y asegura que los utensilios se mantengan en buen estado. Visualizar estas prácticas ayuda a los estudiantes a comprender la importancia de una cocina ordenada durante la preparación de alimentos.

Después de cocinar:

Dibujo de lavado de utensilios: Los chicos/as dibujan cómo lavan los utensilios utilizados, como platos, cucharas, entre otros.

Limpiar los utensilios después de usarlos es esencial para evitar la acumulación de gérmenes y asegurar que los objetos estén listos para el próximo uso. Este paso también promueve la responsabilidad y la organización.

Dibujo de limpieza del área de cocina: Los estudiantes dibujan cómo limpian el área de cocina después de cocinar para dejar todo ordenado.

Mantener el área de cocina limpia y ordenada previene problemas como la proliferación de bacterias y facilita el mantenimiento de un ambiente de cocina seguro y agradable.

Registrar el paso a paso:

Uso de dibujos y etiquetas: Los niños/as podrán usar los dibujos y, si es posible, añadir pequeñas etiquetas para explicar cada parte del proceso.

El uso de etiquetas junto con los dibujos refuerza el aprendizaje al proporcionar una explicación visual y textual del proceso, ayudando a los estudiantes a recordar y aplicar correctamente los pasos de higiene.

DÍA 3: NUESTRA RECETA

Cada uno pensará en su comida favorita. Luego, se les pedirá que averigüen en casa cómo es la receta de esa comida para poder comentar en clase al día siguiente.

La actividad de pensar en la comida favorita y averiguar la receta en casa tiene como objetivo principal fomentar la curiosidad, la formulación de preguntas y la búsqueda de información. A través de este ejercicio, los estudiantes tendrán la oportunidad de explorar sus preferencias alimenticias y compartirlas con sus compañeros/as. Al centrarse en una comida que les gusta, los estudiantes se sienten más conectados con el tema y están más motivados para investigar y aprender sobre el proceso de preparación.

De esta manera, incentivamos a los niños/as a buscar información en casa sobre la receta de su comida favorita, y los aproximamos a otro tipo de texto, el instructivo.

Este proceso promueve habilidades importantes como la curiosidad, la recolección de información y la capacidad de encontrar respuestas a preguntas utilizando recursos disponibles en su entorno familiar para aprender.

Se fomenta la comunicación y el trabajo en grupo, ya que los chicos/as comparten lo que han aprendido sobre la receta con sus compañeros al día siguiente.

La presentación de la receta a la clase ayuda además a desarrollar habilidades de comunicación, como la expresión clara y la organización de ideas, ofreciendo una oportunidad para el intercambio cultural y gastronómico, enriqueciendo el conocimiento de todos los estudiantes sobre diferentes comidas.

De la misma manera, creemos que, al involucrar a las familias en la búsqueda de la receta, se fortalece el vínculo entre el hogar y el aula, los niños/as pueden explorar y compartir recetas que tienen un significado especial en su cultura o familia, promoviendo el respeto y la apreciación de la diversidad cultural.

DÍA 4: CAMBIOS DURANTE LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Preparar diferentes alimentos y observar las transformaciones simples que ocurren durante su preparación. (Por ejemplo: gelatina, ensalada de frutas, etc.) Registrar estos cambios mediante dibujos.

La actividad de preparar diferentes alimentos y observar las transformaciones que ocurren durante su preparación está planteada para enseñar a las/os estudiantes sobre los cambios que experimentan los alimentos. Se desarrollan habilidades de observación, exploración, planteo de preguntas y registro a través de la representación visual, aproximándolos a los modos de conocer en ciencia escolar.

Al preparar alimentos y observar los cambios, aprenden a reconocer algunas alteraciones que se producen a partir de su manipulación y realizan experimentación de técnicas sencillas de transformación, en este caso, de los alimentos. Este acercamiento les ayuda a entender mejor cómo se cocinan y preparan los alimentos.

Pensamos que la observación detallada es una habilidad clave en el aprendizaje científico. Al registrar los cambios mediante dibujos, y utilizar el vocabulario correcto, los niños y las niñas practican cómo anotar y documentar transformaciones de manera precisa y sistemática.

Utilizar dibujos para registrar observaciones estimula la creatividad y ayuda a los estudiantes a representar visualmente los cambios. Esto también facilita la comprensión y comunicación de conceptos abstractos mediante representaciones gráficas.

La preparación de alimentos y la observación de sus transformaciones despierta la curiosidad y el interés en el proceso de cocina y ciencia. La experimentación práctica permite a los estudiantes aprender de manera activa y comprometida.

MOMENTOS DE LA ACTIVIDAD:

Al iniciar esta actividad, se presentarán las siguientes preguntas disparadoras para realizar una puesta en común:

¿En tu casa preparan gelatina? ¿Qué sabor es tu favorito?

¿Te gusta ayudar a hacer ensaladas? ¿Qué ingredientes utilizas?

Cuando cocinan en casa, ¿siguen una receta o lo hacen de memoria?

¿Cuál es tu comida preferida? ¿Sabes cómo se prepara?

¿Alguna vez has ayudado a cocinar tu comida favorita? ¿Qué parte te gusta hacer?

¿Te gusta mezclar los ingredientes cuando preparas algo en la cocina?

¿Qué es lo más divertido que has hecho en la cocina con tu familia?

Si pudieras elegir una receta para hacer en casa, ¿cuál sería?

¿Prefieres preparar postres, comidas saladas o ambas? ¿Por qué?

Preparación de alimentos:

Los chicos y chicas, guiados por su docente eligen y preparan diferentes alimentos, como gelatina, ensalada de frutas o verduras, que permiten observar cambios simples.

Observación de cambios:

Durante y después de la preparación, observan los cambios que ocurren en los alimentos, tales como el cambio de estado (líquido a sólido) o la mezcla de ingredientes.

Registro mediante dibujos:

Pueden documentar los cambios observados mediante dibujos, capturando las etapas del proceso y las transformaciones en los alimentos.

Luego comparten los dibujos y discuten los cambios que han observado con sus compañeros, lo que fomenta el aprendizaje colaborativo y la comunicación de ideas.

Si se opta por preparar gelatina, pueden incorporarse frutas cortadas.

Como cierre, se puede compartir el alimento que se ha preparado.

DÍA 5: SALUDABLE Y NO SALUDABLE

Se presentan imágenes de alimentos saludables y otras de alimentos no saludables. Los niños/as dibujan en una hoja alimentos saludables en un lado y alimentos no saludables en el otro, y explican por qué los clasificaron de esa manera. Luego, comparten sus dibujos y explicaciones con el grupo explicando por qué clasificaron cada alimento como saludable o no saludable. Esta actividad refuerza su comprensión y les permite practicar la justificación de sus elecciones.

Los chicos y chicas comparten sus dibujos y explicaciones con el grupo. Esto fomenta la comunicación y permite aprender a clasificar según un criterio elegido.

DÍA 6: CONOCEMOS LAS VITAMINAS

La actividad busca ayudar a los niños y niñas a entender el valor nutritivo de diferentes alimentos, entre ellos frutas y verduras, enfocándose en las vitaminas que contienen y cómo benefician la salud de nuestro cuerpo. En esta oportunidad, a través de adivinanzas como género corto, descriptivo y que transmite y expresa emociones, sensaciones y actitudes, aprenden de manera creativa y divertida sobre los nutrientes esenciales y la importancia de una alimentación saludable.

Materiales:

Imágenes grandes y coloridas de frutas y verduras u otros alimentos nutritivos como el huevo.

Cartulinas o hojas de papel

Marcadores, lápices de colores y pegatinas

Tarjetas con nombres de frutas y verduras u otros alimentos

Pegatinas de estrellas o símbolos de vitaminas (A, C, etc.)

ACTIVIDAD:

1. Presentación de las frutas y verduras u otros alimentos:

Se presenta a los niños y niñas las imágenes grandes y coloridas destacando las vitaminas que contienen y los beneficios que aportan al cuerpo. Por ejemplo, puedes mencionar que las zanahorias son ricas en vitamina A, que es buena para la vista, o que las naranjas tienen vitamina C, que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, o que el huevo es rico no sólo en vitaminas A y C sino en otros nutrientes como grasas y proteínas.

2. Juegos de adivinanzas

Creación de adivinanzas:

La propuesta consiste en formar grupos pequeños y proporcionar a cada grupo tarjetas con nombres de frutas y verduras u otro alimento. Cada grupo tendrá la tarea de inventar una adivinanza según la figura que tiene en la tarjeta. Se guía a los niños/as para que puedan encontrar pistas relacionadas con el color, el sabor, la forma o los beneficios nutricionales.

Los grupos presentan sus adivinanzas al resto de la clase. Los otros niños deben tratar de adivinar de qué alimento se está hablando. Después de cada adivinanza, se dialoga y discute brevemente sobre los beneficios de comer dicho alimento.

3. Conocemos las vitaminas

Experimento (opción 1): "Detectives de la vitamina C"

Objetivo:

- Explorar la presencia de vitamina C en diferentes alimentos mediante un experimento simple y registrar las observaciones a través del dibujo, la pintura y el relato oral.

Materiales:

- Alimentos ricos en vitamina C (naranjas, limones, fresas, pimientos, etc.).
- Alimentos bajos en vitamina C (plátanos, manzanas).
- Solución de yodo o un reactivo simple de vitamina C (puede ser jugo de limón o ácido ascórbico).
- Goteros.
- Vasos de plástico transparentes.
- Agua y pinceles.
- Cartulinas o papeles grandes para los dibujos.

Desarrollo:

A. Introducción del experimento:

- Explicar a los niños y las niñas que hoy serán "Detectives de la Vitamina C" y que investigarán qué alimentos tienen esta vitamina tan importante para nuestro cuerpo.
- Mostrar los alimentos y preguntar cuáles creen que tienen más vitamina C.

B. Realización del experimento:

- Colocar un trozo de cada alimento en un vaso de plástico con un poco de agua.
- Usar el gotero para agregar unas gotas de la solución de yodo a cada vaso (o jugo de limón como reactivo).
- Observar cómo el color cambia más o menos según el contenido de vitamina C.
- Pedir a los niños que comenten lo que ven: ¿Qué alimentos cambiaron más rápido de color? ¿Cuál creen que tiene más vitamina C?

C. Registro oral:

- Luego de la observación, cada niño y niña contará lo que observó de manera oral. El/la docente puede grabar estos relatos como una manera de documentar el proceso y reforzar las habilidades de comunicación oral de los niños.
- Ejemplo de preguntas guía:
 - ¿Qué alimentos cambiaron de color?
 - ¿Qué crees que significa ese cambio?
 - ¿Qué alimento tiene más vitamina C?

D. Registro Visual:

- Cada niño/a recibirá una hoja de papel o cartulina donde dibujará lo que vio durante el experimento.
- Pueden utilizar pintura para representar los colores que observaron y los alimentos que detectaron con más vitamina C.
- El/la docente puede guiarlos con preguntas como: ¿De qué color se pone el agua cuando le agregas el jugo de limón?

E. Exposición Final:

- Al finalizar la actividad, se realizará una pequeña exposición de los dibujos y los niños y las niñas pueden compartir sus conclusiones con el grupo.
- El/la docente puede reproducir los audios grabados para que los niños escuchen lo que contaron.

Experimento (opción 2): Científicos de vitaminas.

Materiales:

- Infusiones varias: jugos naturales de naranja, mandarina, limón, jugos artificiales de los mismos sabores (concentrados, líquidos y/o en polvo), té, mate cocido, yerba mate, etc.
- Almidón.
- Agua natural
- Solución de yodo
- Vasos o recipientes similares.
- Cucharita
- Gotero

Antes del proceso conversar con las siguientes preguntas:

¿Qué crees que va a pasar cuando agreguemos el yodo a la infusión?

¿De qué color crees que se pondrá la mezcla si la infusión tiene mucha vitamina C?

Proceso:

1. Colocar igual volumen de cada infusión en cada vaso (del mismo tamaño).
2. Preparar una solución con 5 gr. de almidón en 100 ml de agua.
3. Agregar una cucharadita de solución de almidón en cada recipiente y mezclar..
4. Comenzar a agregar la solución de Yodo gota a gota, agitando continuamente, hasta que la solución se vea hacia un color azul-violáceo. En ese momento, dejar de agregar yodo. Importante: contar las gotas
5. Anotar la cantidad de gotas de solución de yodo que se utilizó en cada caso.

Importante: cuantas más gotas se agregan para percibir el cambio de color, más vitamina C contiene esa bebida.

Si no hay vitamina C, al caer la primera gota de yodo, el yodo interactuará con el almidón y formará un compuesto que será de color azul oscuro, violeta o negro. Si por el contrario, hay Vitamina C, va a tardar en reaccionar, según la cantidad que contiene, a medida que se va agregando el yodo.

Registro oral:

Luego de la observación, cada niño y niña contará lo que observó de manera oral. El/la docente puede grabar estos relatos como una manera de documentar el proceso y reforzar las habilidades de comunicación oral de los niños.

Ejemplo de preguntas guía:

- ¿Qué sucede cuando agregamos la primera gota de yodo? ¿Cambia el color de inmediato o se mantiene igual?
- ¿Qué infusión cambió de color más rápido? ¿Qué crees que significa?
- ¿Por qué crees que algunas mezclas tardan más en volverse azul-violáceas que otras?
- ¿Cuántas gotas de yodo necesitaste para ver el cambio de color en cada infusión?
- ¿Qué puedes concluir sobre la cantidad de vitamina C en las diferentes infusiones que probamos?
- ¿Cómo crees que la vitamina C ayuda a evitar que el yodo cambie de color rápidamente?
- Si una infusión se volvió azul con solo una gota de yodo, ¿qué significa sobre la cantidad de vitamina C que tiene?
- ¿Cuál fue la infusión que necesitó más gotas de yodo antes de cambiar de color? ¿Por qué crees que fue así?

Registro Visual:

Cada niño/a recibirá una hoja de papel o cartulina donde dibujará lo que vio durante el experimento.

Pueden utilizar pintura para representar los colores que observaron y los alimentos que detectaron con más vitamina C.

DÍA 7: A ETIQUETAR

Se entrega a los niños/as cartulinas u hojas de papel, marcadores y lápices de colores. Se les pide que dibujen y decoren una fruta o verdura en la cartulina. Luego, podrán usar cartelitos para etiquetar las vitaminas que contiene su fruta o verdura y escribir breves descripciones sobre cómo benefician a nuestro cuerpo.

Ejemplo: Un dibujo de una naranja con cartelito de vitamina C y una nota que explique que la vitamina C ayuda a mantener el sistema inmunológico fuerte.

Se reúne a la clase y se repasa lo que han aprendido sobre las frutas y verduras, las vitaminas que contienen y sus beneficios compartiendo lo que más les sorprendió o les gustó sobre las vitaminas y las frutas y verduras.

Se les presenta el siguiente cuadro con los dibujos de cada fruta o verdura:

FRUTA/VERDURA	VITAMINA PRINCIPAL	BENEFICIO
NARANJA	VITAMINA C	AYUDA A FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y A SANAR HERIDAS
ZANAHORIA	VITAMINA A	BENEFICIA LA VISTA Y MANTIENE LA PIEL SALUDABLE
ESPINACA	VITAMINA K	AYUDA EN LA COAGULACIÓN DE LA SANGRE Y EN LA SALUD ÓSEA
FRUTILLA	VITAMINA C	FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y COMBATE EL DAÑO CELULAR.
BRÓCOLI	VITAMINA C Y K	FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y MEJORA LA SALUD ÓSEA.
BANANA	VITAMINA B 6	AYUDA EN LA FUNCIÓN CEREBRAL Y EN LA PRODUCCIÓN DE NEUROTRANSMISORES.
TOMATE	VITAMINA C	CONTRIBUYE A LA SALUD DE LA PIEL Y APOYA LA FUNCIÓN INMUNOLÓGICA.

Se les solicita a los niños que elijan sus frutas y verduras favoritas y dibujen en una cartulina o hoja de papel.

Mientras dibujan, se los ayuda a identificar y escribir o pegar etiquetas que indiquen la vitamina que contiene cada alimento.

Creación de un “Murales de vitaminas”:

Se reúnen todos los dibujos y se crea un mural en la pared.

Se acompaña a los niños/as a pensar en cómo pueden incorporar estas frutas y verduras en sus comidas diarias para mantenerse saludables.

Actividad opcional:

Hacer un pequeño juego de memoria con tarjetas de frutas y verduras, donde los niños/as tengan que emparejar la fruta o verdura con la vitamina que contiene.

Esta actividad ayuda a los niños/as a aprender sobre el valor nutritivo de los alimentos y les enseña la importancia de su incorporación diaria para lograr una dieta equilibrada.

BIBLIOGRAFÍA

- Organización Mundial de la Salud. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.
<https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Dirección General de Desarrollo Curricular. (2011). *Educación inicial: Diseño Curricular para la Educación Inicial*. Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba.
<https://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/publicaciones/EducacionInicial/DCJ%20EDUCACION%20INICIAL%20web%208-2-11.pdf>
- Secretaría de Educación de la Provincia de Córdoba. (s.f.). *Recomendaciones y sugerencias para un kiosco y cantina saludable*.
<https://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/SFI/DGBE/SEES/doc/recomend-sugerencias-kiosco-cantina-saludable.pdf>
- Ministerio de Salud de la Nación. (2020). *Manual de aplicación para las Guías Alimentarias para la Población Argentina*
https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
- Naciones Unidas. (s.f.). *Salud y bienestar: Objetivo de Desarrollo Sostenible 3*.
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

Las imágenes del presente cuadernillo fueron realizadas con inteligencia artificial (IA), programa Canva IA.

Gobierno de la Provincia de Córdoba
Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba
Subsecretaría de Fortalecimiento Institucional
Dirección General de Bienestar Educativo
Subdirección de Entornos Educativos Saludables

Elaboración:

María Candelaria Arana Luque

Colaboración:

Subdirección de Desarrollo Curricular y Acompañamiento Institucional Secretaría de Innovación,
Desarrollo Profesional y Tecnologías en Educación María Cecilia Barcelona.

Subdirección de Entornos Educativos Saludables Soledad Pereyra Funes, Licia Escartín, Paula Arias
Salomón y Gabriela Fernández.

Córdoba. Octubre 2024