

Nutrición

Juego 1

La magia de la alimentación saludable

 **Número de sesiones:** 5

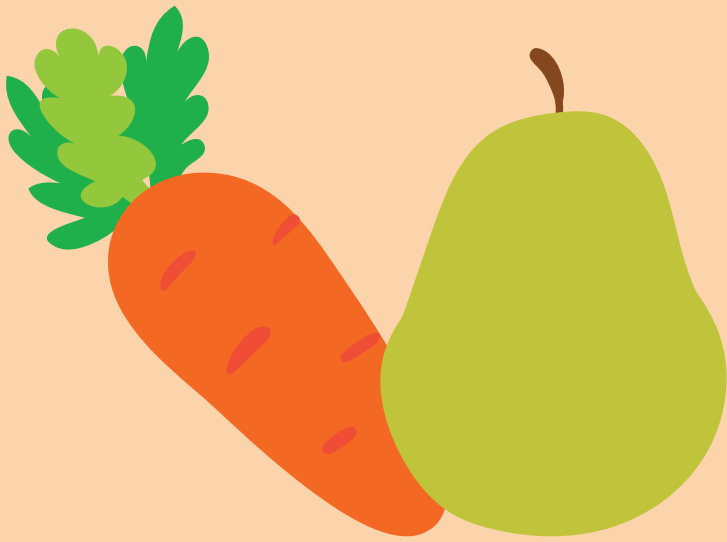
 **Objetivo general:**

 Conocer la importancia de una alimentación saludable en el desarrollo infantil, así como aprender a ponerla en práctica a través de un menú semanal.

 **Materiales:**

-  Tarjetero nutricional: La magia de la alimentación saludable.
-  Manta con del Plato del Bien Comer desmontable.
-  Manta con la Jarra del Buen Beber desmontable.
-  Cartel de la Pirámide Nutricional.
-  Manta con formato para menú semanal.
-  Rompecabezas.

Nutrición



Juego 1

Nutrición

Sesión 1

Elementos básicos de nutrición infantil

Objetivos particulares:

-  Conocer y reconocer el Plato del Bien Comer, la Jarra del Buen Beber y la Pirámide Nutricional como herramientas de apoyo para promover hábitos saludables de nutrición infantil, y reconocer las formas más efectivas de combinar los alimentos.
-  Conocer los elementos de una alimentación adecuada para cada grupo de edad.

Materiales:

-  Tarjetero nutricional: La magia de la alimentación saludable.
-  Manta del Plato del Bien Comer desmontable.
-  Manta de la Jarra del Buen Beber desmontable.
-  Cartel de la Pirámide Nutricional.
-  Manta con formato para menú semanal.

Instrucciones

Para preparar con anterioridad:

-  Coloca la manta del Plato del Bien Comer desmontable, la manta de la Jarra del Buen Beber desmontable y el cartel de la Pirámide Nutricional en alguna parte visible del salón o cocina del centro educativo.
-  Lee detalladamente los contenidos del manual para educadoras y el tarjetero nutricional: La magia de la alimentación saludable. Extrae la información que consideres más importante para ti y para las niñas y los niños.
-  Consulta los vínculos que se presentan en la sección Plan de acción y canalización institucional del tema de nutrición que se incluyen en el manual.

Para desarrollar con el equipo del centro educativo:

-  Reúne al equipo del centro educativo, principalmente al personal que prepara los alimentos de las niñas y los niños, y comparte la información que extrajiste del manual y del tarjetero nutricional.
-  Comenta con el equipo que este material les servirá para organizar y elaborar menús semanales para las niñas y los niños, cuidando que los platillos seleccionados y elaborados sean creados con alimentos de la región y considerando la optimización de recursos económicos.

Comprobación de aprendizaje

Pregunta al grupo:

-  ¿Cuáles son los grupos de alimentos que componen el Plato del Bien Comer?
-  ¿Cómo se compone la Jarra del Buen Beber?
-  ¿Cómo se combinan los alimentos para obtener un menú balanceado para niñas y niños?
-  ¿Las niñas y los niños comen lo mismo en todas sus etapas del desarrollo?
-  ¿Qué bebidas son las que tienen mayor aporte calórico?
-  ¿Existe algún grupo de alimentos prohibidos en la nutrición infantil?

Nutrición

Sesión 2

Elaborando menús infantiles

Objetivo particular:

-  Conocer cómo se elabora un menú infantil saludable para implementarlo durante todo el ciclo escolar en el centro educativo.

Materiales:

-  Tarjetero nutricional: La magia de la alimentación saludable.
-  Manta del Plato del Bien Comer desmontable.
-  Manta de la Jarra del Buen Beber desmontable.
-  Cartel de la Pirámide Nutricional.
-  Manta con formato para menú semanal.

Instrucciones

Para preparar con anterioridad:

-  Identifica el formato para menú semanal que viene incluido en tu kit didáctico y colócalo en algún lugar visible del comedor o centro educativo.
-  También coloca la manta con el Plato del Bien Comer, la Jarra del Buen Beber y la Pirámide Nutricional a un costado del formato de menú semanal.

Para desarrollar con el equipo del centro educativo:

- 1.** Recuerda con el equipo la utilidad del Plato del Bien Comer, la Jarra del Buen Beber y la Pirámide Nutricional. Comenta la forma efectiva de combinar alimentos para obtener una alimentación saludable. Puedes apoyarte en el manual y en el tarjetero nutricional.
- 2.** De manera conjunta, elaboren un ejemplo de menú semanal balanceado. Pueden hacer uno de cada grupo de edad, como se presenta en el tarjetero nutricional.
- 3.** Establezcan acuerdos de cómo pueden trabajar para diseñar el menú de cada semana. Por ejemplo, pueden fijar reuniones breves semanalmente antes de comprar los insumos necesarios para la elaboración de la comida.

Comprobación de aprendizaje

Pregunta al grupo:

-  ¿Cuáles son los elementos indispensables a tomar en cuenta al momento de diseñar los menús infantiles?
-  ¿Cuántas raciones de cada grupo de alimentos es recomendable consumir diariamente?
-  ¿Puedo sustituir la carne por algún otro alimento sin perder su aporte nutricional?
-  ¿Cuál es la cantidad de agua recomendada en el consumo diario?

Nutrición

Sesión 3

Juego y aprendo a alimentarme saludablemente

Objetivo particular:

 Reconocer los alimentos que conforman el Plato del Bien Comer (frutas y verduras, leguminosas y alimentos de origen animal y cereales) y sus propiedades nutricionales, así como la Jarra del Buen Beber a través del juego.

Materiales:

 Manta del Plato del Bien Comer desmontable.

 Manta de la Jarra del Buen Beber desmontable.

Instrucciones

Para preparar con anterioridad:



Coloca la manta del Plato del Bien Comer desmontable y la de la Jarra del Buen Beber desmontable en alguna parte visible del salón, con la altura suficiente para que niñas y niños puedan verlas claramente. Cuida que lleven todos sus elementos bien acomodados.

Para desarrollar con niñas y niños:

1.

Comienza explicando que hay tres grupos de alimentos y diferentes bebidas. Ve describiendo uno a uno; utiliza los colores de cada uno para distinguirlos. Da ejemplos de las comidas y bebidas que se hacen con cada uno de ellos.

2.

Divide el grupo en tres equipos; desprende los alimentos del Plato del Bien Comer y la Jarra del Buen beber y reparte algunos a cada equipo.

3.

Pide que por turnos elijan en equipo un alimento y lo coloquen en la parte correspondiente de la manta. Apoya al equipo con algunas preguntas referentes a ese alimento. Da un aplauso por cada elección correcta.

4. Al finalizar el ejercicio, recuerda al grupo que es importante probar y comer todos los alimentos, de esta forma sabremos qué nos gusta y qué no de cada grupo y cómo podemos compensarlo con otro alimento.

Comprobación de aprendizaje

Pregunta al grupo:

-  ¿Cuáles son los tres grupos de alimentos?
-  ¿Me pueden dar un ejemplo de algún alimento del grupo amarillo: cereales?
-  ¿Me pueden dar un ejemplo de algún alimento del grupo rojo: leguminosas y alimentos de origen animal?
-  ¿Me pueden dar un ejemplo de algún alimento del grupo verde: frutas y verduras?
-  ¿Es importante probar todos los grupos de alimentos? ¿Por qué?

Nutrición

Sesión 4

Preparando mi menú saludable

Objetivo particular:

-  Conocer la forma correcta de combinar alimentos para obtener un menú saludable.

Materiales:

-  Manta del Plato del Bien Comer desmontable.
-  Manta de la Jarra del Buen Beber desmontable.
-  Manta con formato para menú semanal.

Instrucciones

Para preparar con anterioridad:

-  Coloca en un lugar visible la manta del Plato del Bien comer, la Jarra del Buen Beber y el formato de menú semanal.
-  Desprende los diferentes elementos (alimentos y bebidas) y revuélvelos. Forma 5 paquetes de alimentos cuidando que cada uno contenga un alimento de cada grupo.

Para desarrollar con niñas y niños:

1. Comenta que ahora aprenderán la manera correcta de combinar los alimentos y juntos diseñarán un menú saludable. Para ello, van a jugar a la cocina y restaurante.
2. Organiza tres equipos y pide que se organice cada equipo en círculo.
3. Reparte a cada equipo un paquete de alimentos (previamente preparado). Es importante que las imágenes estén variadas y se puedan visualizar los tres grupos de alimentos.

- 
4. Menciona que es importante que cada menú tenga los tres grupos de alimentos del Plato del Bien comer. Señala cada grupo: verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal y cereales, y di brevemente los alimentos que lo componen, así como el color al que pertenecen.
 5. Pide al primer equipo que haga un platillo para el desayuno con los elementos que les diste. Al equipo 2 pide que elaboren un platillo para la comida y al equipo 3 pide que forme un platillo para la cena. Da el tiempo necesario y apoya los equipos durante el ejercicio.
 6. Después de que hayan armado su menú, comenta que ahora deben darle un nombre.
 7. Por turnos pide que expliquen qué platillo hicieron y por qué eligieron hacerlo así. Pide que coloquen los alimentos en la manta formato de menú según lo que corresponda. En caso de ser necesario guía al equipo para que puedan elaborar un platillo balanceado.
 8. Cuando los tres equipos hayan pasado al frente a exponer sus menús, es tu turno de proponer un desayuno saludable, guiándote de igual forma por el Plato del Bien Comer y no olvides ponerle nombre al menú.
- 

9. Agradece al grupo por participar y recomiéndales que no olviden los nombres de los menús que hicieron y que compartan en sus casas la experiencia de esta actividad.

Comprobación de aprendizaje

Pregunta al grupo:

-  ¿Cuáles son los elementos indispensables a tomar en cuenta al momento de diseñar los menús infantiles?
-  ¿Cuántas raciones de cada grupo de alimentos es recomendable consumir diariamente?
-  ¿Puedo sustituir la carne por algún otro alimento sin perder su aporte nutricional?
-  ¿Cuál es la cantidad de agua recomendada en el consumo diario?

Nutrición

Sesión 5

Rompecabezas nutrimental

Objetivo particular:

-  Reconocer los grupos de alimentos a través de la interacción didáctica, así como reafirmar elementos de trabajo en equipo.

Materiales:

-  Rompecabezas.
-  Manta del Plato del Bien Comer desmontable.

Instrucciones

Para preparar con anterioridad:

-  Prepara los tres rompecabezas de manera previa, cuida que no falten piezas.
-  Coloca la manta de Plato del Bien Comer en un lugar visible para todo el grupo.

Para desarrollar con niñas y niños:

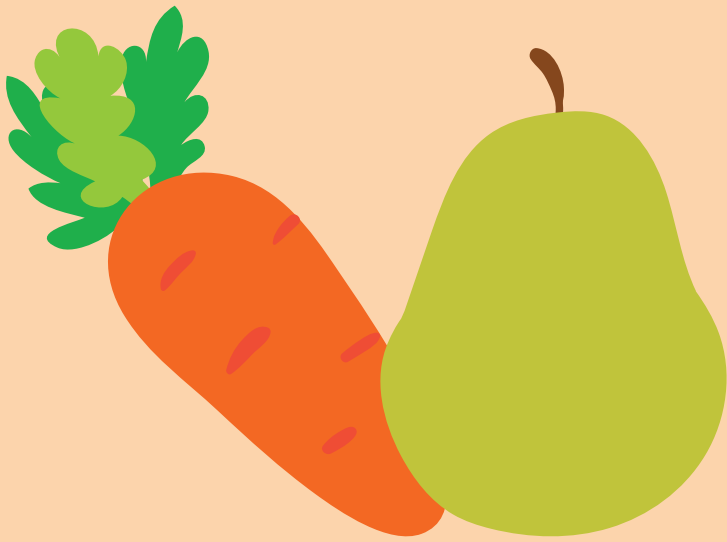
1. Divide al grupo en 3 equipos.
2. Reparte a cada equipo un rompecabezas y comenta que realizarán un concurso para ver qué equipo lo puede armar más rápido.
3. Comenta que no puede faltar ninguna pieza y hay que cuidar de no romper o maltratar el material.
4. Da 10 minutos. Pasado el tiempo pide que dejen el rompecabezas así como está y lo presenten por turnos.
5. Si el rompecabezas se encuentra incompleto guía para que todo el grupo participe para armarlo en plenaria. Da un aplauso a cada equipo.

Comprobación de aprendizaje

Pregunta al grupo:

-  ¿Fue fácil o difícil armar el rompecabezas? ¿Por qué?
-  ¿Les gusta trabajar en equipo? ¿Por qué? Di tres ventajas de trabajar en equipo.
-  ¿Pueden darme ejemplos de alimentos que no se encuentran en el rompecabezas y decir a qué grupo pertenece y en qué parte del refrigerador irían guardados?

Nutrición



Juego 1