

Nutrición Juego 2

Mi teatro culinario

 **Número de sesiones:** 5

Objetivos generales:

-  Conocer los elementos de la nutrición infantil a través de la interacción con personajes de teatro guiñol.
-  Identificar conductas de riesgo en los hábitos alimenticios y promover las habilidades para la vida necesarias para llevar una alimentación balanceada y saludable.

Materiales:

-  Tarjetero nutricional: La magia de la alimentación saludable.
-  Títeres de Ana Banana, Juan Jitomate y Juana Banana.
-  Casa teatral.
-  Historia: Ana Banana y Juan Jitomate conocen los grupos de alimentos.

- 🍎 Manta del Plato del Bien Comer y del refrigerador.
- 🍎 Historia: Un menú para Ana Banana.
- 🍎 Manta del formato menú.
- 🍎 Plastilina de varios colores.
- 🍎 Bolsas plásticas o de papel.
- 🍎 Los alimentos en plastilina.
- 🍎 Alimentos para iluminar.
- 🍎 Crayolas o colores.
- 🍎 Cinta adhesiva.
- 🍎 Estaciones alimentarias.

Nutrición

Sesión 1

El teatro de Ana Banana y Juan Jitomate

Objetivo particular:

-  Identificar la alimentación saludable y balanceada como fuente de una buena salud y bienestar, a través de la interacción lúdica con personajes teatrales.



Materiales:

-  Tarjetero nutricional: La magia de la alimentación saludable.
-  Títeres de Ana Banana y Juan Jitomate.
-  Casa teatral.
-  Historia Ana Banana y Juan Jitomate conocen los grupos de alimentos.
-  Manta del Plato del Bien Comer y del refrigerador.

Instrucciones

Para preparar con anterioridad:

-  Revisa el contenido teórico del manual y el tarjetero nutricional.
-  Elabora una casa teatral conforme a los modelos incluidos en el kit.
-  Elabora los títeres de Ana Banana y Juan Jitomate, los puedes hacer con los patrones incluidos en el kit o puedes utilizar otros materiales (de preferencia utiliza material reciclado).
-  Lee cuidadosamente la historia de Ana Banana y Juan jitomate y utilizando tu pensamiento creativo, da a la historia los giros necesarios para que se adapte totalmente a las necesidades de tu grupo. Incluso puedes elaborar más historias a lo largo del ciclo escolar y utilizar otros personajes, además de los que te proponemos en este kit.

Para desarrollar con niñas y niños:

1. Pon la casa teatral encima del escritorio, al frente del pizarrón o de algún lugar visible del salón de clases.
2. Comenta con el grupo que van a llegar dos personajes a contarles una historia y pide que pongan atención a lo que les van a contar.

- 
3. Ponte detrás de la casa teatral y coloca los títeres en tus manos.
 4. Inicia la representación diciendo: “Niñas y niños, nuestros invitados están a punto de salir pongamos atención a su historia”. Comienza a contar la historia.
 5. Cuando termines de narrar, sigue con los títeres puestos y pregunta si tienen dudas o si les gustaría saber algo más de Ana Banana y Juan Jitomate. Procura que se dé una interacción entre los personajes y las niñas y los niños.
 6. Para finalizar, pide un aplauso para los personajes y por la participación de todo el grupo.

Comprobación de aprendizaje

Para identificar los aprendizajes adquiridos durante la presentación de la historia plantea las siguientes preguntas:

Ana Banana: (Ana le pregunta a los niños) ¿Amiguitas y amiguitos creen que debo de comer verduras? (El grupo responde) ¿Por qué? ¿Creen que me enferme si no como frutas y verduras? ¿Me pueden recomendar algo para que me guste comerlas? ¿Qué hacen ustedes para que les gusten las verduras y frutas?



¿Qué pasa si solo como frutas y verduras? ¿Creen que también tengo que comer cereales o carnes para sentirme bien? Realiza las preguntas que creas necesarias para que quede reafirmado el mensaje de la obra.



Nutrición

Sesión 2

Un menú para Ana Banana

Objetivo particular:

-  Reconocer los grupos de alimentos y elaborar un menú saludable y balanceado con ayuda Ana Banana, Juan Jitomate y Juana Banana.

Materiales:

-  Casa teatral y los títeres de Ana Banana, Juan Jitomate y Juana Banana.
-  Manta del Plato del Bien Comer.
-  Historia: Un menú para Ana Banana.
-  Manta del formato menú.

Instrucciones

Para preparar con anterioridad:

-  Ubica en un extremo del pizarrón la manta del Plato del Bien Comer, el formato de menú y posteriormente coloca encima del escritorio la casa de teatro.
-  Lee con atención la historia y piensa en diferentes opciones para presentarla según las necesidades de tu grupo.

Para desarrollar con niñas y niños:

1. Comenta que recibirán la visita de Ana Banana y Juan Jitomate; pero que esta van necesitar la ayuda de todas y todos para resolver una situación que se les ha presentado.
2. Diles que también los acompañará la mamá de Ana Banana, la señora Juana Banana.
3. Comienza la narración de la historia e intenta mantener una interacción con el grupo a través de los personajes.
4. Cuando pidas la ayuda al grupo a través de los personajes, diles que una niña o niño pasará al frente y organizará el menú con la ayuda de todo el grupo. Recuérdales cómo lo habían hecho anteriormente.

5. Una vez que hayan dado solución al problema que se presenta en la historia, da las gracias al grupo y pide un aplauso por la participación.
6. No olvides la comprobación del aprendizaje preguntando al grupo a través de los personajes, si tienen dudas o si les gustaría saber algo más.

Comprobación de aprendizaje

Pregunta al grupo:

-  ¿Qué le pasaba a Ana Banana?
-  ¿Por qué le dolía el estómago?
-  ¿Qué fue lo que decidió hacer Juan Ji para ayudar a Ana Banana?
-  ¿Qué alimentos compró Juana Banana para que Ana Banana se sintiera mejor?
-  ¿Es importante combinar los tres grupos de alimentos? ¿Por qué?
-  ¿Cuál es tu combinación de alimentos (platillo) favorita? ¿Es un platillo balanceado? ¿Por qué?

Nutrición

Sesión 3

Mi alimento, mi frase

Objetivos particulares:

-  Recordar los alimentos por grupo alimenticio de acuerdo al Plato del Bien Comer.
-  Utilizar el pensamiento creativo para crear personajes y ubicar las propiedades de cada grupo alimenticio a través de la creación de frases que identifiquen a cada personaje.

Materiales:

-  Plastilina de varios colores.
-  Manta del Plato del Bien Comer y sus elementos desmontables.
-  Bolsas plásticas o de papel (una por cada participante con el nombre de la niña o el niño).
-  Casa teatral.

Instrucciones

Para preparar con anterioridad:

-  Prepara masa o compra plastilina de varios colores una por cada niña o niño. Aquí te dejamos un link con instrucciones para hacer masa en casa <https://www.youtube.com/watch?v=J8ult3Ylulg> o bien escribe en tu buscador de internet, Cómo hacer masa para jugar en casa y obtendrás muchas recetas fáciles y económicas.
-  Consigue bolsas de plástico o de papel, pueden ser recicladas.
-  Prepara la casa teatral para que se encuentre apta para la actividad. Colócala antes de la actividad al frente del grupo en donde todas y todos puedan verla.

Para desarrollar con niñas y niños:

1. Comenta al grupo que van a realizar una actividad con plastilina.
2. Entrega una imagen desmontable de alguno de los alimentos del Plato del Bien Comer y la plastilina necesaria para crear ese alimento (no tienen que ser los mismos colores, pueden ser semejantes). Entrega también un poquito de plastilina negra y blanca que utilizarán para la boca y ojos de su personaje.

- 
3. Explica que van a realizar con plastilina el alimento que tienen en la imagen, dales el tiempo para que lo hagan lo mejor que puedan. Anima al grupo para que use su creatividad, recuérdales que con la plastilina negra y blanca pueden hacer los ojos y boca y pídeles que pongan nombre a su personaje. Puedes tomar como ejemplo el personaje de Ana Banana.
 4. Cuando terminen de elaborar a su personaje, pídeles que guarden silencio y miren fijamente su alimento en plastilina y piensen en una frase que identifique a su alimento, por ejemplo: “el jitomate le da muy buen sabor a la comida”, “la fresa es una fruta muy rica y me hace feliz comerla”.
 5. Guía al grupo en la creación de sus frases.
 6. Cuando todas y todos tengan su frase pide que la recuerden muy bien, porque será muy importante para la próxima sesión. Puedes escribir las frases en una hoja para que no se les olviden y utilizarlas en la siguiente sesión.
 7. Por último, que identifique a qué grupo de alimentos pertenece su personaje. Apoya en la identificación del grupo. Da un aplauso.
- 

8. Pide que guarden su alimento en la bolsa que les diste y que te la entreguen. Guárdala para la siguiente sesión del tema de nutrición.

Variante

Como variante puedes utilizar los letreros de las estaciones de alimentos que se incluyen en este kit, en lugar del Plato del Bien Comer.

Comprobación de aprendizaje

Pregunta al grupo:

-  ¿Cuáles son los tres grupos de alimentos?
-  ¿A qué grupo de alimentos pertenece la manzana?
-  ¿A qué grupo de alimentos pertenecen los frijoles?
-  ¿A qué grupo de alimentos pertenece el pescado?
-  Puedes incluir en las preguntas los grupos de alimentos de tu región.
-  ¿Por qué es importante comer balanceado?

Nutrición

Sesión 4

La historia de los alimentos

Objetivo particular:

-  Reconocer los diferentes grupos alimenticios y la importancia de la nutrición saludable a partir de la creación de historias.



Materiales:

-  Los alimentos en plastilina.
-  Manta del Plato del Bien Comer.
-  Casa teatral.
-  Estaciones alimentarias.

Instrucciones

Para preparar con anterioridad:

-  Ten listas las bolsas de cada niña o niño con la figura que elaboraron en la sesión anterior.
-  Prepara la casa teatral para que se encuentre apta para la sesión.

Para desarrollar con niñas y niños:

1. Entrega a cada niña o niño la bolsa con el alimento en plastilina que realizaron la sesión anterior.
2. Pide al grupo que cierren sus ojos e intenten recordar la frase que identifica a su personaje. Apóyate en la lista de frases que tu hiciste la sesión anterior.
3. Diles que abran sus ojos y que cada quien reconozca a qué grupo del Plato del Bien Comer pertenece el alimento en plastilina que realizaron.
4. Una vez que lo hayan identificado, pide que busquen entre sus compañeras y compañeros los que pertenezcan a un mismo grupo alimenticio. La idea es que conformen los tres grupos que integran el Plato del Bien Comer. Puedes utilizar los carteles de estaciones alimentarias.

5. Cuando estén formados los 3 grupos, menciona que deben crear una historia, pero que es importante que tengan presente la frase de cada personaje.
6. Siéntate con cada grupo por momentos y oríentalos en la creación de la historia.
7. Cuando todos los grupos ya tenga su historia lista, invita a un grupo a que narre la historia frente a todas y todos utilizando la casa teatral como escenario.
8. El primer equipo finaliza la narración, da un aplauso y sigue con el equipo 2. Se repite la dinámica hasta que pase el equipo 3.
9. Para finalizar da las gracias por su participación y menciona que pueden llevarse el alimento que hicieron en plastilina y jugar libremente.

Comprobación de aprendizaje

Para identificar los aprendizajes adquiridos durante la presentación de las historias plantea las siguientes preguntas:

-  ¿Fue fácil o difícil hacer tu historia? ¿Por qué?
-  ¿Cuál es tu grupo de alimentos favoritos? ¿Por qué?

- 
- 🍎 ¿Es mejor comer más frutas y verduras que carne y cereales? ¿Por qué?
 - 🍎 ¿Ayudas en tu casa a preparar tus alimentos?

Comenta que una forma de conocer los alimentos es acompañando a mamá o papá cuando preparan los alimentos, pidiéndoles que nos expliquen para qué hacen cada cosa y cuáles son las medidas de seguridad que debemos tomar.



Nutrición

Sesión 5

Mi cocina saludable

Objetivo particular:

-  Reconocer los diferentes grupos alimenticios y su lugar en la cocina de casa o centro educativo.

Materiales:

-  Manta del refrigerador y del Plato del Bien Comer.
-  Alimentos para iluminar.
-  Crayolas o colores.
-  Cinta adhesiva.

Instrucciones

Para preparar con anterioridad:

-  Reproduce los alimentos para iluminar de tal manera que tengas uno por participante. Pueden ser fotocopias.
-  Coloca la manta del Plato del Bien Comer y del refrigerador al frente del salón. Asegúrate que se encuentre apta para el trabajo.

Para desarrollar con niñas y niños:

- 1.** Reparte a cada niña y niño una figura para iluminar y coloca colores al centro del salón.
- 2.** Pide que iluminen de la manera más creativa su alimento. No importa que no utilicen los colores originales.
- 3.** A continuación pide que se reúnan por grupo de alimentos. Puedes usar música para llevar esta actividad. Ya que se encuentran reunidos, pide que piensen y recuerden o bien imaginen en que parte del refrigerador va guardado cada alimento y lo platiquen entre ellas y ellos.
- 4.** Da unos minutos y pide que por turnos vayan pasando a pegar los alimentos dentro del refrigerador en la parte que crean que se deben guardar.

5. Apóyalos durante la ejecución del ejercicio explicando por qué cada alimento va en un lugar específico.

6. Da un aplauso a todo el grupo.

Comprobación de aprendizaje

Para identificar los aprendizajes adquiridos, durante la presentación de las historias plantea las siguientes preguntas:

-  ¿Se han dado cuenta cómo guarda su mamá los alimentos en casa? ¿Cómo lo hace?
-  ¿Van en el mismo lugar verduras y carnes? ¿Por qué?
-  ¿Es necesario limpiar el refrigerador regularmente? ¿Para qué?
-  De todo lo que se guarda en el refrigerador ¿cuál es tu alimento favorito?