

TEMA: Lonchera saludable

INICIAL

Observa el video y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases.



VIDEO | Duración: 3 minutos

Armemos nuestra lonchera saludable

Sinopsis

Un padre habla sobre la importancia de comer alimentos nutritivos, mientras enseña a sus hijos los productos para armar una lonchera sana y balanceada.

PODCAST | Duración: 3 minutos

"Armemos nuestra lonchera saludable"

Actividades sugeridas

El video es un apoyo para generar conciencia y motivar a los padres, madres o cuidadores a controlar la alimentación de sus hijos/as con el fin que ésta se ajuste a las necesidades nutricionales de su edad.

PALABRAS CLAVE

Alimentación, salud, hábitos, desarrollo, diálogo, observación, guía.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<ul style="list-style-type: none"> - Revisa información en internet acerca de los beneficios de comer alimentos naturales, como: frutas, verduras y cereales. Puedes mirar en páginas como el Programa Mundial de Alimentos, la Organización Mundial de la Salud, Unicef. 	<ul style="list-style-type: none"> - Luego que el papá llama a Lili, para un momento el video y pregunta a los/las niños/as: <ul style="list-style-type: none"> ◦ ¿Qué significa para ti alimentarse bien? ◦ ¿Cómo podemos alimentarnos bien? ◦ ¿Qué alimentos saludables son los que más te gustan? - Recuerda que las preguntas se realizan de una manera respetuosa para buscar información y reflexionar junto a tus hijos o hijas, sin necesidad de presionar o retar por las respuestas que recibas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Procura que la alimentación familiar contenga alimentos saludables, toma en cuenta que los/las niños/as de estas edades aprenden con el ejemplo. - Arma la lonchera con la ayuda de tu hijo o hija, asegúrate de que participe sugiriendo alimentos saludables, utiliza el diálogo para invitarlo a reflexionar sobre la importancia de tener una alimentación saludable. - Crea un espacio donde el/la niño/a pueda aprender sobre alimentos ecuatorianos nutritivos, puedes invitarle a que participe en la preparación de alimentos para el consumo en el hogar.
<p>Ideas clave: Si en tu familia existe algún miembro que esté afectado por un desorden o trastorno ligado a la alimentación, es necesario que toda la familia reciba apoyo de un profesional capacitado. CC CS</p>	<p>Ideas clave: Recuerda que, si tu hija o hijo tiene alguna condición de discapacidad o no, esta temática está centrada en generar una guía para que el padre, madre o cuidador pueda apoyar al niño/a en la generación de hábitos alimenticios saludables. CC CS</p>	<p>Ideas clave: Si eres una persona en condición de movilidad humana puedes utilizar esta actividad para que tu hijo o hija empiece a familiarizarse con comidas de origen ecuatoriano. CC CS</p>

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas

Recursos complementarios

<https://bit.ly/3shJgHW>

<https://uni.cf/3TGh8tI>