

TEMA: Lonchera saludable

BACHILLERATO

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: 5 minutos

Un delicioso cevichocho

Sinopsis

El presentador habla sobre lo importante que es comer alimentos nutritivos, hechos con productos ecuatorianos, mientras prepara un platillo tradicional.

PODCAST | Duración: 5 minutos

"Un delicioso cevichocho"

Actividades sugeridas

El video es un apoyo para enseñar a padres, madres o cuidadores sobre la alimentación de sus hijos, con el fin de que esta 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 acerca de los beneficios de comer alimentos naturales, como: frutas, verduras y cereales en el siguiente enlace: https://bit.ly/3gMw3oK- Busca información en fuentes confiables sobre los efectos de la comida chatarra en la salud para comprender mejor por qué no es recomendable alimentar a nuestros hijos/ hijas con ellos.  - Anima a tu hijo o hija para que te acompañe a buscar en la red la importancia de desarrollar hábitos alimenticios saludables.  	<p>Realiza la receta que se presenta en el video y pídele a tu hijo o hija que te acompañe en esta actividad. </p> <p>Pregunta y escucha:</p> <ul style="list-style-type: none">◦ ¿Qué es para ti tener un hábito alimenticio saludable?◦ ¿Por qué es importante comer de manera saludable?◦ ¿Crees que los alimentos de casa son saludables? ¿Por qué? <p>Recuerda que las preguntas se hacen 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.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Intentar no comprar comida chatarra o gaseosas para que la familia las consuma. Empezar a preparar y comer más frutas y verduras.- Organizar el día de la familia para salir todos juntos a un parque o a un sendero y caminar por 1 hora, llevar solo alimentos saludables para hacer un picnic luego de la caminata. 
<p>Ideas clave: Si en tu familia existe algún miembro que esté afectado por un problema alimenticio, es necesario que toda la familia reciba apoyo de un profesional capacitado. CC CS</p>	<p>Ideas clave: En caso de que tu hijo o hija presente alguna condición de discapacidad sensorial, la preparación de la receta puede centrarse en su participación apoyándose de la vía sensorial que tenga mejor desarrollada.</p>	<p>Ideas clave: Si como familia te encuentras en situación de movilidad humana y no conoces los alimentos propios de la localidad, visita el mercado más cercano y conversa con las caseras para que te informen sobre combinaciones de alimentos fáciles de conseguir.</p>

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

Recursos complementarios
<https://bit.ly/3shJgHW>
<https://uni.cf/3TGh8tl>