

TEMA: Lonchera saludable

EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

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

Una lonchera para cada día

Sinopsis

Una madre habla sobre la importancia de comer alimentos nutritivos mientras prepara la lonchera para sus hijos, reconociendo los beneficios comer productos naturales ecuatorianos.

PODCAST | Duración: 5 minutos






"Una lonchera para cada día"





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 sobre los beneficios de comer alimentos naturales, como: frutas, verduras y cereales en el siguiente enlace: https://bit.ly/3AYMUvh   - 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 niños/as con ellos. | <ul style="list-style-type: none"> - Pregunta a tus hijos/as y escucha sus respuestas antes de que finalice el video: <ul style="list-style-type: none"> ◦ ¿Sabes cuáles alimentos son saludables y cuáles no? ◦ ¿Cuáles son tus alimentos favoritos? ◦ ¿Qué te gustaría llevar a la escuela como refrigerio? - Recuerda que las preguntas son respetuosas con el fin que conozcas mejor lo que tus hijos o hijas saben, sin necesidad de presionar o retar por las respuestas que recibas. | <ul style="list-style-type: none"> - Conversa con tu hijo o hija sobre la importancia tener una alimentación saludable, puedes utilizar los siguientes temas para iniciar la conversación: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Consecuencias de comer mucha comida chatarra/procesada. ◦ Problemas alimenticios. (anorexia, bulimia) ◦ Elementos que acompañan a la alimentación saludable. (ejercicio físico, descanso)  - En caso de no conocer mucho acerca de los temas presentados, puedes realizar una breve búsqueda en internet para comunicarte partiendo de la información que encuentres. |
| <p>Ideas clave:</p> <p>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:</p> <p>Si eres una persona en condición de movilidad humana puedes utilizar las preguntas para despertar el interés de tu hijo o hija hacia la comida ecuatoriana. CC CS</p> | <p>Ideas clave:</p> <p>Adaptación para realizar con hijos o hijas con alguna condición de discapacidad: la creación de la lista y el horario alimenticio puede presentarse en formatos alternativos: braille, audios, imágenes, lengua de señas, etc.  </p> |

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

Recursos complementarios

<https://bit.ly/3shJgHW>
<https://uni.cf/3TGh8tl>
<https://n9.cl/w0vrh>