

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: 13 minutos*

Entre colores y sabores

Resumen

Ana y Eli conversan acerca de los colores en los alimentos. Ana decide hacer un plato colorido y equilibrado y luego realiza junto con Eli un delicioso "come y bebe" identificando los colores y los beneficios de cada una de las frutas.



PALABRAS CLAVE

colores, colores primarios, frutas, verduras, vitaminas, carbohidrato, vegetal, proteína.

Destrezas

- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable. (4-5 años)
- Reconocer los colores primarios, el blanco y el negro en objetos e imágenes del entorno. (3-4 años)
- Utilizar la pinza digital para coger lápices, marcadores, pinceles y diversos tipos de materiales. (4-5 años)

1

Temas

- Alimentación saludable y equilibrada.
- Colores primarios.
- Colores en los alimentos y sus beneficios.

2

Ámbitos de desarrollo y aprendizaje

- Relaciones con el medio natural y cultural
- Relaciones lógico/matemáticas
- Expresión corporal y motricidad

3

Conexión con ejes transversales

- Expresión y comunicación
- Descubrimiento natural y cultural
- Desarrollo personal y social

Utiliza el video o podcast como apoyo para activar conocimientos previos sobre los colores y la alimentación saludable y motivar al aprendizaje significativo. Parte de las actividades propuestas para ayudar a desarrollar las diferentes destrezas.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>-Conversa con los niños y niñas acerca de sus conocimientos previos sobre los colores primarios, ¿Conocen cuáles son? ¿Sabes por qué se llaman así? Además, pídeles que señalen objetos de color negro y blanco.</p> <p>-Hagan juntos un listado con pictogramas de diferentes alimentos, luego en un papelote péguenlos clasificándolos por colores. También reflexionen acerca de qué alimentos son nutritivos y cuáles no. Luego pueden ver el video de los beneficios de la zanahoria, brócoli, aguacate y plátano que están en los recursos complementarios.</p> <p>- Observen el cuento "Las sorpresas de las frutas" de los recursos complementarios. Al finalizar muestra a los peques las figuras (triángulo, círculo y cuadrado) en cartulina y haciendo referencia a las frutas del cuento, animalos a buscar objetos a su alrededor que tengan estas formas.</p>	<p>-Cuando Ana o Eli muestren alimentos en la pantalla o imágenes de los mismos, anima al grupo a decir de qué color son cada uno de ellos. Identificando los colores primarios, blanco y negro.</p> <p>-Aprendan junto a Ana y Eli la canción "A comer".</p> <p>- Cuando Ana y Eli preparen el come y bebe, haz que cada uno de los niños y niñas pruebe un pequeño pedazo de alguna fruta y cuente al resto del grupo si es dulce, ácida o amarga y cuál es su fruta favorita de todas las que se usaron para preparar el come y bebe.</p>	<p>-Anima a los niños y niñas a crear su plato creativo y equilibrado recortando imágenes de una revista e incluyendo vegetales, carbohidratos y proteínas. También pueden crear adicionalmente en un círculo más pequeño un delicioso postre saludable.</p> <p>- Prepararen un arcoíris saludable. Puedes poner variedad de vegetales picados de diferentes colores y arroz ya cocinado a disposición de los niños y niñas. Cada uno irá armando su plato de arcoíris saludable según sus gustos. Para esto irán explorando los sabores y olores de los alimentos. Al finalizar se los sirven apreciando los sabores y colores de cada ingrediente. Anima al grupo a conversar ¿cómo se podría crear un arcoíris no saludable? ¿Esos colores sería naturales o artificiales?</p> <p>-Anima a los niños y niñas a inventar una nueva fruta o vegetal utilizando plastilina de colores. Pídeles que le pongan un nombre y lo compartan con el resto del grupo así como sus beneficios.</p>
<p>Ideas clave: Si tienes niños en condición de discapacidad visual no olvides poner a su disposición dibujos de alimentos ya recortados y punzados el contorno (braille) para que puedan identificarlos y el resto del grupo les contará cuáles son sus colores para clasificarlos según correspondan.</p>	<p>Ideas clave: Anima al grupo a tocar, probar y oler un pedazo de alguna fruta con los ojos cerrados y compartir su experiencia afinando el resto de sentidos sin mirar e intentando adivinar de qué fruta se trata.</p>	<p>Ideas clave: Si tienes peques con discapacidad visual invítalos a identificar cada uno de los alimentos que tendrán como propuesta para armar su arcoíris, animalos a sentir y oler. Cuéntale cada uno de los colores de los alimentos mientras lo hace.</p>

Título del podcast: Entre sabores y colores
Duración: 10 min

Recurso complementario
Beneficios de las frutas y vegetales:
<https://bit.ly/3Ezc85W>
<https://bit.ly/3SSTQkp>

Cuenticos en familia:
 "Las sorpresas de las frutas" : <https://bit.ly/3Thi3k7>