

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: 15 minutos*

## Mi alimentación es importante

### Resumen

Ana y Eli conversan acerca de los beneficios de las frutas y verduras para nuestra salud. Tocaban, observaban y perciben el olor de varias de ellas y preparan unos deliciosos helados de fruta paso a paso.



### PALABRAS CLAVE

Alimentación saludable, frutas, vegetales, beneficios.

1

### Temas

- La importancia de las frutas y vegetales en una dieta saludable.

#### TEMA SEGMENTO CANGURO:

- Estimulación acuática para bebés

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

## Destrezas

- Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable. (4-5 años)
- Establecer comparaciones entre los elementos del entorno a través de la discriminación sensorial. (4-5 años)
- Clasificar objetos con dos atributos (tamaño, color o forma). (4-5 años)
- Utilizar la pinza digital para coger lápices, marcadores, pinceles y diversos tipos de materiales. (4-5 años)

Utiliza el programa como apoyo para activar conocimientos previos sobre las frutas y verduras y sus beneficios, además de motivar a trabajar en la discriminación sensorial. Realiza las actividades que los ayuden a desarrollar las diferentes destrezas de motricidad y clasificación.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>-Conversen acerca de los conocimientos previos que los peques tienen sobre las frutas y vegetales. Preséntales una canasta que contenga frutas y vegetales mezclados y animalos a explorarlos con sus sentidos, a decir sus nombres y a clasificarlos entre vegetales y frutas ¿Qué diferencias y semejanzas hay entre ellos?</p> <p>-Observen el video corto de alimentación saludable de los recursos complementarios. Pausa el video cuando ambos muestren sus platos y anima a los niños a identificar las frutas y vegetales que utilizaron.</p> <p>-Hagan un listado de los alimentos no nutritivos que conocen ¿Por qué no son buenos para la salud?</p>	<p>-Al escuchar el beneficio de cada una de las frutas y vegetales, creen junto al grupo pictogramas sobre esto para recordarlo más adelante.</p> <p>-Anima al grupo a recordar el sabor de cada uno de los alimentos presentados en el programa y describirlo. ¿Su sabor es dulce, salado, amargo o ácido?</p>	<p>-Preparen juntos un pincho de vegetales o frutas. Lavar, vegetales como: zanahoria, rábano, tomates cherry, pepino, pimiento, brócoli (cocinado) y frutas como: manzana, fresas, sandía, plátano, pera. Córtelos con cuchillos plásticos y ensártenlos en un palo de pincho con mucho cuidado. Se pueden cubrir los vegetales con un poco de vinagreta, salsa de queso, guacamole o mayonesa y la fruta con un poco de chocolate líquido, miel o leche condensada. Anima a los niños y niñas a saborear e identificar los sabores (dulces, salados, amargos o ácidos).</p> <p>-Recorten frutas y vegetales de revistas y péguenlas para crear un gran collage de las dos ensaladas (una de frutas y otra de verduras) clasificando cada una de las imágenes que encuentren. También pueden crear otro collage sobre alimentos que no son nutritivos para observarlos en contraste.</p>
<p><b>Ideas clave:</b> Anima al grupo a clasificar las frutas y vegetales con los ojos vendados despertando los demás sentidos y luego verificar juntos si estaban en lo correcto y explorar cómo los sentidos pueden trabajar por separado.</p>	<p><b>Ideas clave:</b> Si tienes peques en condición de discapacidad auditiva animalos a enseñar al grupo cómo se dice en lengua de seña los diferentes sabores (dulce, salado, amargo y ácido).</p>	<p><b>Ideas clave:</b> Si tienes peques en condición de discapacidad visual entrega los vegetales cortados y con una perforación en el centro para que únicamente tengan que ensartarlos en el palo con cuidado.</p>
<p><b>Título del podcast:</b>      <b>Duración:</b> 10 min Mi alimentación es importante</p>		<p><b>Recurso complementario</b></p> <p><b>Video:</b> Sesamo, Jorge Rausch y UNICEF te enseñan algo sobre alimentación saludable: <a href="https://bit.ly/3CPtpXy">https://bit.ly/3CPtpXy</a></p> <p><b>Palabras en lengua de señas:</b>  <b>Dulce:</b> <a href="https://bit.ly/3ySVmLJ">https://bit.ly/3ySVmLJ</a>  <b>Salado:</b> <a href="https://bit.ly/3MtteEj">https://bit.ly/3MtteEj</a>  <b>Amargo:</b> <a href="https://bit.ly/3CJQJWu">https://bit.ly/3CJQJWu</a></p>