PROYECTO: VIDA SALUDABL.

Jardín de niños: Juan Escutia, Peto Yucatán

CCT. 31DJN0181Z

Docente: Kiara Lizzette Gil Yah

<p>Características del contexto comunitario</p>	<p>El Jardín de Niños “Juan Escutia” con clave 31DJN0181Z, pertenece a la zona escolar 020. Está ubicado en la calle 35 #178 x 16 y 18 colonia 5 calles en la comunidad de Peto Yucatán. Todos son residentes de la comunidad de Peto Yucatán y sus viviendas se encuentran en colonias cercanas a la escuela; las condiciones de vida de los alumnos son óptimas para el alcance de sus aprendizajes. La colonia donde habitan cuenta con un pequeño parque llamado el niño perdido y con tiendas de abarrotes a su alrededor y una pizzería llamada “el conejo” de igual manera cuentan con tortillerías, molino y escuela primarias cerca de ellos. Uno de los problemas más comunes de esta colonia es la interrupción de la electricidad, es decir, que varias veces al mes se va la corriente y se quedan sin esos servicios por horas. En cuanto a la alimentación se va observado que los padres de familia no tienen el hábito de preparar lonche a los alumnos debido a que prefieren comprar a la señora que vende desayunos en la esquina de la escuela, en varias ocasiones se ha observado que no es saludable y a veces no hay higiene en la elaboración de los alimentos causando en los alumnos diferentes consecuencias como lo son: cólicos y malestar estomacal, la imperatividad en el consumo de alimentos con exceso de azúcar, en otros alumnos bajo rendimiento en su participación en las actividades e incluso se han llegado a dormir en el salón de clases.</p>
<p>Propósito:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Concientizar a los niños sobre el daño que les provoca la comida chatarra. • Desarrollar en ellos el gusto y el deseo de comer de la forma correcta, consumiendo frutas y verduras.
<p>Problemática.</p>	<p>En el grupo de 2° B del Jardín de niños Juan Escutia de Peto Yucatán se ha identificado que los alumnos no tienen una alimentación saludable, pues consumen productos altos en azúcar, y sodio que pueden afectar su salud. La alimentación de los estudiantes es deficiente debido a que llevan al centro escolar productos con exceso de azúcares, grasas, harina, conserva, colorantes y productos procesados, que no contienen nutrientes para su desarrollo, donde se nota la carencia de frutas, verduras y alimentos que son saludables.</p>
<p>Características de los estudiantes</p>	<p>Los alumnos tienen como característica el gusto por las actividades de juego, centrando más su atención y mejor participación, gustan de participar en actividades al aire libre. Existe una variedad de estilos de aprendizaje en este grupo hay alumnos visuales prestando su atención en los videos. Otra de los estilos de aprendizaje de este grupo es kinestésico, los alumnos aprenden cuando están en contacto directo con los materiales o con el contexto dependiendo del tema que se trabaja en clases, es decir, los alumnos muestran interés cuando están interactuando de manera directa con el contexto inmediato según el tema a trabajar. De igual manera auditivo lo demuestran al momento de escuchar en canciones lectura de cuentos por medio de audios etc.</p>
<p>Perfil de egreso</p>	<p>Se perciben a sí mismas y a sí mismos como parte de la naturaleza, conscientes del momento que viven en su ciclo de vida y la importancia de entender que el medio ambiente y su vida personal son parte de la misma</p>

	trama, por lo que entienden la prioridad de relacionar el cuidado de su alimentación, su salud física, mental, sexual y reproductiva con la salud planetaria desde una visión sustentable y compatible.	
Campo formativo	Contenido.	Proceso De Desarrollo de Aprendizaje.
De lo humano a lo comunitario.	Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.	Contribuye al cuidado de la salud personal y colectiva al practicar hábitos de higiene y limpieza en el consumo y preparación de alimentos y bebidas. Distingue alimentos y bebidas que son saludables, así como los que ponen en riesgo la salud, y reconoce que existen opciones alimentarias sanas que contribuyen a una mejor calidad de vida para todas las personas.
TRANVERSALIDAD		
Lenguaje	Producciones graficas dirigidas a diversos destinatarios, para establecer vínculos sociales y acercarse a la cultura escrita.	Indaga acerca de la comida tradicional de su comunidad y otras regiones, y aprecia la diversidad de alimentos y platillos saludables que se consumen en el país.
Saberes y pensamiento científico	Exploración de la diversidad natural que existe en la comunidad y en otros lugares.	Se apoyan en recursos impresos y digitales como fotografías, imágenes o videos para profundizar en sus conocimientos acerca de la diversidad de la naturaleza en su comunidad y otras regiones.
Ética, naturaleza y sociedad	Transformación responsable del entorno al satisfacer necesidades básicas de alimentación, vestido y vivienda.	Asocia los recursos naturales de donde provienen algunos alimentos y explica en su lengua materna y con sus palabras, como cambia la naturaleza al producirlos y los riesgos de contaminar el medio ambiente.
Ejes articuladores	Inclusión, pensamiento crítico y vida saludable	
Evaluación	Diario de la educadora, rubricas, observación directa, lista de cotejo y trabajos realizados con los alumnos.	
Actividades permanentes	Pase de lista, canto de bienvenida de rutina.	
Tiempo	12 días hábiles	
Metodología	Proyectos comunitarios transformadores	
Fase 1		
Momento 1 Identificación	Objetivo	Lograr que los alumnos de preescolar reconozcan la importancia del cuidado del cuerpo, mediante una alimentación saludable.

	Problemática	los alumnos no tienen una alimentación saludable, pues consumen productos altos en azúcar, y sodio que pueden afectar su salud.
	Producto	Cartes informativos, desfile de frutas, recetario de alimentos saludables y la preparación de platillos saludables.
Momento 2 Recuperación	Conocimientos Previos	. ¿Qué es la alimentación? Nos sentaremos en círculo y se les preguntara a los niños y niñas, que saben o conocen acerca de la alimentación, cada uno de ellos expresara sus comentarios sobre este cuestionamiento Reflexionar sobre los alimentos que se consumen en casa y lo que comen todos los días. ¿Saben que son los alimentos? ¿Qué alimentos conocen? ¿Qué alimentos les gustan? ¿Saben de dónde vienen los alimentos? ¿Qué comes en casa?
Momento 3 Planificación	Planteamiento	Actividades
	Producciones de los alumnos y actividades prácticas durante las situaciones de aprendizaje.	1. Que es la alimentación 1 día 2. ¿Para qué me sirve llevar una buena alimentación? 1 día 3. La alimentación correcta 3 días El plato del bien comer La jarra del buen beber” Alimentos chatarra 4. La higiene en los alimentos. 1 día 5. Planeación de menús. 2 días 6. A prevenir enfermedades. 1 día 7. La actividad física. 1 día 8. Desfile de disfraces de los alimentos. 1 día 9. Convivencia familiar. 1 día
Fase 2		
Momento 4 Acercamiento	Exploración del problema	. ¿Para qué me sirve llevar una buena alimentación? A continuación, se proyectará el video “campana de nutrición para niños”. Al término de éste, les preguntare que entendieron y entre todos analizaremos el video.
	Planteamientos para la resolución	¿Cuáles son los alimentos que aportan nutrientes a nuestro organismo? Posteriormente les mostraré imágenes de niños que están desayunando, comiendo y cenando., y les explicaré que la alimentación consiste en tener buenos hábitos alimenticios, lo que significa, consumir alimentos que les proporcionen energías y los ayude a sentirse bien durante el día, así también, se les dirá que es

		importante porque solo así evitaran enfermarse y crecer sanos y sobre todo fuertes.
Momento 5 Comprensión y producción	Planteamientos para elaborar producciones	¿Cómo llevar a cabo una alimentación correcta?
	Experimentación y revisión de producciones	¿Hablaremos acerca de que es la “alimentación correcta”, para lo cual se les mostrara una lámina del plato del bien comer, analizaremos cada uno de los grupos de alimentos que este contiene? Los pequeños observarán la clasificación y se les preguntará si ellos consumen estos alimentos, ya sea en la escuela o en casa.
Momento 6 Reconocimiento	Planteamiento para identificar avances y dificultades	¿Cuál es el aporte nutricional de las frutas y verduras? Jugaremos a adivina que fruta es, para lo cual previamente la maestra pico algunas frutas como melón, manzana, papaya y plátano; se pone en una charola y se le vedan los ojos a cada pequeño (cada que le toque pasar) se le pide que pruebe alguna fruta que se le proporcione con un palillo y que adivine que fruta es. Pasarán todos los compañeritos. A cada pequeño se le proporcionara una lámina de frutas y verduras, las cuales las van a recortar y pegarán las frutas en una hoja de color anaranjado y las verduras en una hoja de color verde. Se mencionará que las frutas y verduras deben consumirlas con mucha frecuencia, que cuando se les antoje un dulce mejor opten por comer una fruta.
Momento 7 Concreción	Planteamientos para la primera versión del producto	¿Cuál es el aporte nutricional de los cereales? Un día anterior se les pedirá que cada uno traiga a la escuela un alimento de este grupo, como: pan, tortilla, galletas, avena, amaranto, trigo, sopa de pasta y arroz. Cada pequeño compartirá con sus demás compañeros el alimento que haya traído y con las manos limpias, manipularán estos alimentos y platiquen sobre su textura, color, olor y sabor; se les explicara que este tipo de alimentos debe consumirse con moderación, y no comer muchas porciones de ellas. Podrán al final consumir los que no necesiten cocción.
Fase 3 intervención		
Momento 8 Integración	Exposición y explicación de soluciones	LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Se les explicará que este grupo se divide en dos, que son las leguminosas: frijoles, garbanzos, nuez y lentejas; y en alimentos de origen animal: pollo, huevo, queso, leche, yogurt, pescados y mariscos. A cada niño se les dará imágenes de diferentes alimentos como: una gallina, un pescado, un vaso de leche y lo decorarán con lentejas, frijoles y garbanzos.

		Se comentará que estos alimentos deben consumirse muy poco, y que deben evitar comer muchas cantidades de las mismas.
Momento 9 Difusión	Retroalimentación y ajustes	<p>¿Qué es lo que acostumbramos comer en familia?</p> <p>¿Cuáles son las comidas típicas de mi localidad?</p> <p>¿Por qué se acostumbran estos alimentos?</p> <p>¿Quién es responsable en casa de enseñar la comida típica?</p> <p>¿Qué hay de las bebidas?</p> <p>Se les comentara a los alumnos que debemos acompañar nuestros alimentos con agua, para que nuestro organismo pueda trabajar mejor los alimentos y así tener una mejor digestión.</p> <p>Se les mostrara en una lámina la jarra del buen beber e iremos comentando cada una de las partes que la conforman y las cantidades que debemos consumir de bebidas.</p> <p>Pintarán sal con gises de color azul, verde, morado, anaranjado, rojo y amarillo; posteriormente a cada alumno se le proporcionará fotocopia de una jarra en blanco y negro, e irán colocando la sal pintada de acuerdo a la lámina que está pegada en el pizarrón.</p>
Momento 10 consideraciones	Seguimiento y retroalimentación.	<p>El plato del buen comer</p> <p>Previamente, pedir de tarea que investiguen acerca del plato del buen comer.</p> <p>Pasar a cinco niños para que expongan frente al grupo lo que encontraron.</p> <p>Representación de los alimentos</p> <p>Asistirán los pequeños con sus disfraces de alimentos, y previamente en el patio de la escuela se habrá dibujado el “Plato del bien comer” con sus respectivas divisiones y nombre de cada grupo de los alimentos.</p> <p>La maestra comenzará por el grupo de los vegetales y las verduras, y los cuestionará acerca de quiénes de sus compañeros (llamándolos por el nombre de alimento que son) deben pasar a formar parte de este grupo.</p> <p>Exposición de recetas saludables comunitarias</p> <p>Platicaremos con el grupo de sus alimentos preferidos y se les indicará que vamos a realizar una demostración de recetas saludables para ello cada alumno llevará su cartel previamente preparado en familia.</p> <p>Se les cuestionará sobre, ¿Por qué mama cocina sabroso? ¿Cómo nos enseñaron a comer nuestros abuelitos? ¿Cómo se refleja en mi organismo los buenos hábitos alimenticios?</p>

Momento 11 avances	Toma de decisiones	<p>¡ME COMPROMETO A COMER SANO! Mostrar un pellón que tenga por título “¡Me comprometo a comer sano!”. Entregar a cada niño pintura para que con ella pongan su mano en el pellón, comprometiéndose así a comer de manera sana. -acuerdo con madres de familia sobre alimentos saludables a la hora del receso escolar. CONVIVENCIA FAMILIAR Cerraremos el proyecto con una convivencia familiar, la cual se realizará en el patio de la escuela Se les pedirá a los padres de familia, que con ayuda de sus hijos preparen en casa los alimentos que van a llevar a esta convivencia, y deben contener los alimentos nutritivos que hemos visto.</p>
Materiales y recursos	Videos, audios, pizarrón, lotería, recortes, tijeras, colores, libretas, carpeta, lamina del plato del buen comer, lamina de la jarra del buen beber, plastilina, platos, vasos, jarra, cubeta, verduras, frutas, lonche saludable, mantel, memorama, lotería, libretas, hojas blancas, cuadernillo impreso, hojas de colores, collage, etc.	

Plano didáctico

SESIÓN 1 ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN?

Inicio

Previamente se hablará con los padres de familia, para comentarles del proyecto que se comenzará a trabajar con sus pequeños, para lo cual les comentaremos que vamos a necesitar de su apoyo para realizar algunas actividades, como llevar algún material, diversos alimentos y de su asistencia, cuando ésta lo requiera.

1. ¿Qué es la alimentación?

Nos sentaremos en círculo y se les preguntara a los niños y niñas, que saben o conocen acerca de la alimentación, cada uno de ellos expresara sus comentarios sobre este cuestionamiento.

Desarrollo. ¿Para qué me sirve llevar una buena alimentación?

A continuación, se proyectará el video “campana de nutrición para niños”.

Al término de éste, les preguntare que entendieron y entre todos analizaremos el video.

Posteriormente les mostraré imágenes de niños que están desayunando, comiendo y cenando., y les explicaré que la alimentación consiste en tener buenos hábitos alimenticios, lo que significa, consumir alimentos que les proporcionen energías y los ayude a sentirse bien durante el día, así también, se les dirá que es importante porque solo así evitaran enfermarse y crecer sanos y sobre todo fuertes.

Cierre: La maestra les contará el cuento de ya me llene de verduras, al terminar el cuento la maestra les hará preguntas

¿A ti te ha pasado algo igual?, ¿Qué prefería comer Sofía?, ¿Tú que prefieres comer?, ¿Recuerdas qué verduras había en el plato de Sofía? Y tú ¿Qué verdura comerías primero y cual dejarías hasta el final?

El alumno dibujara en una hoja en blanco las verduras que le gustan más y pasara al frente a comentarles a sus compañeros que verduras dibujo

SESIÓN 2 LA ALIMENTACIÓN CORRECTA

Inicio: La alimentación correcta

Hablaremos acerca de que es la “alimentación correcta”, para lo cual se les mostrara una lámina del plato del bien comer, analizaremos cada uno de los grupos de alimentos que este contiene. Los pequeños observarán la clasificación y se les preguntará si ellos consumen estos alimentos, ya sea en el colegio o en casa.

A continuación, iremos desglosando actividades para cada uno de los 3 conjuntos.

Desarrollo: Verduras y Frutas:

Jugaremos a adivina que fruta es, para lo cual previamente la maestra pica algunas frutas como melón, manzana, papaya y plátano; se pone en una charola y se le vedan los ojos a cada pequeño (cada que le toque pasar) se le pide que pruebe alguna fruta que se le proporcione con un palillo y que adivine que fruta es. Pasarán todos los compañeritos.

A cada pequeño se le proporcionara una lámina de frutas y verduras, las cuales las van a recortar y pegarán las frutas en una hoja de color anaranjado y las verduras en una hoja de color verde.

Se mencionará que las frutas y verduras deben consumirlas con mucha frecuencia, que cuando se les antoje un dulce mejor opten por comer una fruta.

cierre:

Jugar con la lotería de las frutas

¿Cuestionar si saben jugar la lotería?

¿Cómo se juega?

¿Quién ha jugado?

¿Saben cuáles son las reglas de la lotería?

Definir reglas del juego.

SESIÓN 3 LOS CEREALES

2. Cereales:

Inicio: Un día anterior se les pedirá que cada uno traiga a la escuela un alimento de este grupo, como: pan, tortilla, galletas, avena, amaranto, trigo, sopa de pasta y arroz.

Cada pequeño compartirá con sus demás compañeros el alimento que haya traído y con las manos limpias, manipularán estos alimentos y platicuen sobre su textura, color, olor y sabor; se les explicara que este tipo de alimentos debe consumirse con moderación, y no comer muchas porciones de ellas.

Podrán al final consumir los que no necesiten cocción.

Desarrollo:

LOTERIA DE LIMENTOS

jugar la lotería de alimentos

cada alumno tendrá una tabla de alimentos nutritivos, a continuación, se procederá al juego

Quien logre culminar primero, le tocará dirigir el juego, esta secuencia solo se realizará 2 veces.

A continuación, colorear los alimentos correspondientes en el plato del buen comer y comentar lo que observan y ¿Cuáles han comido? ¿cuáles compra mama? ¿qué colores son? ¿cual les gusta más?

Cierre:

A continuación, realizar la dinámica a mi me gusta

se trata de tomar de la caja su turno quien tome una carita feliz tendrá que pasar a participar, la profesora tratara de que todos sus alumnos se integren.

primero pondrá música, al parar la música cada niño tomará una tarjetita.

su participación será así ¿qué fruta le gusta?:

A MI ME GUSTA LA NARANJA

A MI ME GUSTA LA MANZANA

A MI ME GUSTA EL MELON

A MI ME GUSTA LA SANDIA

A MI ME GUSTA LA FRESA

Posteriormente

SESIÓN 4 LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Leguminosas y alimentos de origen animal:

Inicio: Se les explicará que este grupo se divide en dos, que son las leguminosas: habas, frijoles, garbanzos, nuez y lentejas; y en alimentos de origen animal: pollo, huevo, queso, leche, yogurt, pescados y mariscos.

A cada niño se les dará un anexo de alimentos de origen natural donde los niños colorearan, los recortaran y los pegaran en una hoja en blanco, al terminar pasaran a compartir el nombre de estos alimentos con sus compañeros.

Se comentará que estos alimentos deben consumirse muy poco, y que deben evitar comer muchas cantidades de las mismas.

Desarrollo:” Memorama de alimentos”

En 2 mesas redondas se realizarán 2 equipos, cada miembro jugará Memorama de alimentos, se trata de encontrar parejas e ir mencionando el nombre de cada alimento.

Cierre: la comida de mi comunidad

con anticipación se les pedirá a los alumnos que lleven imágenes de las comidas que hacen en su casa a continuación, se armará un collage de comidas que se acostumbra y se conocen en la comunidad, a partir de imágenes cada alumno recortara y pegara al mural al termino se pondrá en un lugar visible para todos.

SESION 5 LA JARRA DEL BUEN BEBER ¿Qué Hay De Las Bebidas?

La jarra del buen beber

Inicio:

-Comentar al grupo que el día de hoy conocerán la jarra del buen beber, Preguntar que se imaginan cuando escuchan “la jarra del buen beber” anotar sus respuestas en el pizarrón o en un papel bond. Presentar la jarra del buen beber, ir mostrar la cantidad de vasos que debemos tomar y las imágenes de cada uno de ellos explicar que la jarra del buen beber es una guía para la correcta hidratación, que cuenta los seis niveles de porciones de líquidos recomendadas para consumir día con día.

Desarrollo: Se les comentara a los alumnos que debemos acompañar nuestros alimentos con agua, para que nuestro organismo pueda trabajar mejor los alimentos y así tener una mejor digestión.

Se les mostrara en una lámina la jarra del buen beber e iremos comentando cada una de las partes que la conforman y las cantidades que debemos consumir de bebidas.

Pintarán sal con gises de color azul, verde, morado, anaranjado, rojo y amarillo; posteriormente a cada alumno se le proporcionará impresión de una jarra en blanco y negro, e irán colocando la sal pintada de acuerdo a la lámina que está pegada en el pizarrón.
Cierre: - Compartan en plenaria la importancia de tener una adecuada hidratación y comenten que pasaría si tomamos solo refresco o jugo en lugar de agua.

SESIÓN 6 LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Inicio: Comentar al grupo que debemos tener una buena higiene cuando preparamos comida, porque si no lo hacemos nos podemos enfermar. Anotar en el pizarrón a modo de lluvia de ideas que es la higiene.
-Observar el video de "higiene en los alimentos" <https://youtu.be/Sz4kaS8l3WE> y comenten cuales son los escudos de la higiene. Explicaremos a los alumnos que la higiene es uno de los puntos más importantes que hay que tomar en cuenta en la alimentación, y que esto consiste en:
*La higiene del lugar en el que se preparan los alimentos. Debe estar muy limpio para poder cocinar.
* Higiene personal. Las personas que están preparando los alimentos deben estar bien aseados, con las manos limpias, las uñas cortas, el cabello recogido y un delantal.
*Higiene en la manipulación de los alimentos. Es muy importante lavar y desinfectar las frutas, verduras y todos los alimentos que se vayan a consumir.
Desarrollo:
Se dividirá el grupo en 3 equipos y cada uno se les proporcionarán revistas y tijeras y buscarán imágenes que representen:
Equipo 1: Higiene del lugar en el que se preparan los alimentos.
Equipo 2: Higiene personal.
Equipo 3: Higiene en la manipulación de los alimentos.
Al término, cada equipo las pegará en cartulinas.
Cierre
- Por equipos pasaran al frente a exponer sobre la importancia de una higiene en los alimentos

SESION 7 EXPOSICIÓN DE RECETAS SALUDABLES COMUNITARIAS

INICIO:
-Recuperar conocimientos previos de lo visto el día anterior. Comentar a los alumnos que hoy conoceremos lo que es la receta. Preguntar si sabe quién las utiliza, si las han visto, etc. Darles la explicación de lo que es una receta o ver el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=hkiLtCOKTWE> después de observarlo platicar con los alumnos sobre lo aprendido de la receta y sus partes.
Desarrollo:
-Mencionar que un buen chef debe contar con recetas, y esas recetas están en un recetario, por ejemplo, guardar la recetas que hicimos el día de ayer. Recordar las partes de una receta: título, ingredientes, preparación y una foto del platillo. Mediante el juego de la silla, el alumno o alumna que se quede parado ira por su desayuno y mencionara los ingredientes que lleva y preguntarle si conoce como es su preparación, podemos apoyarnos de todos los alumnos en caso de que este no conozca la respuesta.
-Mostrar el video de la receta que harán entre todos con los ingredientes traídos de casa:
<https://www.youtube.com/shorts/0UHBxrnM8Gk> (huevos revueltos con fruta) y comentar que la realizaremos el día de hoy, repasar

los ingredientes y anotarlos en el pizarrón para que no se les olvide -Usar su gorro de chef y mandil traído de casa o de los que tienen en el salón. Realizar con cuidado la receta entre todos o en equipo según el número de alumnos con apoyo de la docente. la docente será la encargada de cocinar los huevos con una parrilla eléctrica con mucha precaución. Posteriormente en conjunto se hará la preparación de agua de sandía. Los alumnos con cuchillos de plástico cortarán la fruta y con ayuda de la docente licuarán la fruta.

CIERRE:

Dibujar los ingredientes y los pasos que siguieron para poder realizar su platillo, comentar sobre si les gusto la actividad, que aprendimos el día de hoy

SESIÓN 8 BANDERILLAS DE FRUTAS

INICIO:

Este día prepararemos “banderillas de frutas”, les preguntaremos qué medidas debemos tomar en cuenta para elaborarlas (conforme las vayan diciendo las iremos realizando: colocarse el gorro, el mandil, limpiar el lugar en el que vamos a trabajar, en este caso las mesas, y lavarse las manos), al término seguiremos la misma dinámica del día anterior, pero en esta ocasión, será de manera individual la preparación y el pasar a tomar los ingredientes y materiales que se van a ocupar.

Necesitaremos:

- Palos de brocheta (uno por cada niño).
- Fresas (2 por cada pequeño).
- Rodajas de plátano (dos por cada niño).
- Cubos de melón (dos por cada pequeño).
- Cubos de manzana (dos por cada niño).
- Miel de abeja.
- Tapete individual de cocina (uno por cada niño).
- Recipientes para colocar la fruta picada (uno por cada niño).

DESARROLLO:

Cada pequeño tomará los ingredientes, su material y seguirá las indicaciones que dará la maestra. En esta ocasión se les indicará que seguiremos una secuencia para ir poniendo las frutas en el palillo, comenzaremos todos juntos (incluyendo la maestra) colocando 1 cubo de manzana, 1 cubo de melón, 1 rodaja de plátano y una fresa, se les preguntará que fruta sigue y así terminaremos con nuestras brochetas. La maestra se acercará a cada alumno y les pondrá un poco de miel.

CIERRE: Se les pedirá que se quiten los gorros, las batas y que se laven las manos para disfrutar de su deliciosa “brocheta de frutas” mientras cometen que les pareció la actividad

SESION 9 A PREVENIR ENFERMEDADES

INICIO:

Se sentará a los niños en círculo y se platicará la importancia que se tiene sobre la alimentación correcta, así también comentarles que se debe de consumir y variar entre los tres grupos de alimentos que ya conocemos. Cada uno mencionara algún alimento y dirán en que cantidades se deben consumir.

Enseguida se les explicará que todos los niños y las personas adultas, necesitan energía para vivir, jugar, trabajar, crecer y poder realizar diversas actividades; y que toda es energía que requieren la obtienen por medio de los alimentos que comemos. Así

también debemos prevenir enfermedades y aparte de comer sano, debemos realizar ejercicio y no solamente sentarnos a ver la televisión, sino realizar actividades que pongan a nuestro cuerpo en movimiento.

DESARROLLO:

Para esto, les mostraremos imágenes de niños realizando ejercicio y de niños que no están ejercitándose, sino por el contrario, están provocando que su cuerpo pueda enfermarse. Se les mostrarán dos imágenes al mismo tiempo y dirán cuál es la actividad correcta para prevenir enfermedades.

Posteriormente proporcionarles a los alumnos imágenes de la importancia de hacer ejercicio y llevar una vida saludable para la elaboración de carteles e invitar a los padres de familia a participar en la exposición de los carteles de los alumnos.

CIERRE:

pondrá música para activación física donde los niños y madres de familia participen activamente realizando diversos ejercicios

SESION 10 "REPRESENTACION DE LOS ALIMENTOS" Y 11 "YO ME ALIMENTO DE..."

INICIO:

Asistirán los pequeños con sus disfraces de alimentos, y previamente en el patio de la escuela se habrá dibujado el "PLATO del bien comer" con sus respectivas divisiones y nombre de cada grupo de los alimentos.

DESARROLLO: La maestra comenzará por el grupo de los vegetales y las verduras, y los cuestionará acerca de quiénes de sus compañeros (llamándolos por el nombre de alimento que son) deben pasar a formar parte de este grupo.

Así seguirá con los demás grupos de los cereales y terminará con las leguminosas y los alimentos de origen animal.

La maestra les dará un anexo donde recortaran y pegaran los alimentos en el plato del bien comer

Al terminara pasaran a explicar su trabajo a sus compañeros nombrando cada grupo de alimentos

Seguidamente la docente mostrará a los niños una imagen de la comida favorita, en este caso, de la educadora. Dar una pequeña reseña sobre el platillo: cómo se elabora, los ingredientes que contiene, en qué momento del día es mejor comerlo (desayuno, comida, cena o postre), y, por último, indicar si es chatarra o saludable.

Preguntar a los niños si saben lo que es la alimentación saludable y si saben cuáles comidas son saludables, registrar respuestas en el pizarrón.

Con anticipación a los niños que traigan 2 comidas y una bebida favorita saludable, se les informará que el día de hoy elaboraremos un recetario que nos podrá servir para elegir que desayuno traer en la escuela de ahora en adelante. Entregar a los niños, hojas de colores, imágenes que trajeron de casa, tijeras y hojas blancas. Dar la indicación de que deberán recortar las imágenes de sus platillos favoritos, recortarlas y pegarlas en un recetario que elaboraremos entre todos

Cierre: Pasar a los niños a hablar de su trabajo, que mencionen qué comida es, qué ingredientes tiene, y si es chatarra o saludable.

Pegar el recetario en la puerta del salón de clases e informarles a los padres de familia que pueden observar el recetario para tener muchas ideas de los desayunos saludables y nutritivos que le pueden preparar a sus hijos de ahora en adelante.

SESIÓN 12 CONVIVENCIA FAMILIAR

Inicio: Cerraremos el proyecto con una convivencia familiar, la cual se realizará en el patio de la escuela

Se les pedirá a los padres de familia, que con ayuda de sus hijos preparen en casa los alimentos que van a llevar a esta convivencia, y deben contener los alimentos nutritivos que hemos visto.

Se realizarán actividades.

Desarrollo* Carrera de costales: se formarán equipos de padres e hijos, comenzará el padre de familia con la carrera, cuando llegue a la meta se regresará y le dará el costal a su pequeño para que entregara el mismo recorrido hasta llegar a la meta.

*Carrera de carretillas: padre e hijo realizaran la carrera formando una carretilla.

Cierre: Colocados en círculo, se les pedirá que reflexionemos acerca de la alimentación saludable, se realizarán preguntas como: ¿qué es la alimentación? ¿Que debe tener contener una correcta alimentación? ¿Qué alimentos debemos consumir en mayor proporción? ¿Qué alimentos debemos evitar? ¿Qué enfermedades podemos adquirir sino llevamos una sana alimentación? ¿Qué otras actividades debemos realizar para estar sanos?

Al término se les agradecerá a los padres de familia por su cooperación para este proyecto y se les invitara a degustar los alimentos sanos que han preparado. Recordarles a los padres de familia que en el salón de clases ya contamos con un recetario de comidas saludables que pueden traer los niños.

EVALUACION FORMATIVA.

Teniendo en cuenta que cada aspecto a evaluar es por día

Por cada Sí es correcto y por cada No es incorrecto.

Nombre del alumno	MANIFESTACIONES A OBSERVAR.					
	Identificó las texturas y aromas de las frutas y verduras.	Logró clasificar los alimentos saludables y los alimentos chatarra.	Mencionó mínimo un beneficio de comer saludable.	Participo en la actividad de clasificar frutas y verduras en el plato del buen comer teniendo éxito.	Logro entender el daño que provoca la comida chatarra.	Logro desarrollar el gusto y el deseo de comer de forma correcta, consumiendo frutas y verduras.
1. CRISTEL BAEZA AKE						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

NIVELES DE DESEMPEÑO:	Sobresaliente NIV	Satisfactorio NIII	Básico NII	Insuficiente NI
DESCRIPCION DE CADA NIVEL	El estudiante a demostrado los conocimientos, habilidades, actitudes y valores con un total grado de efectividad	El estudiante ha demostrado los conocimientos, habilidades, actitudes y valores requeridos con efectividad	El estudiante tiene dificultades para demostrar los conocimientos, habilidades, actitudes y valores requeridos.	El estudiante tiene carencias fundamentales en los conocimientos, habilidades, actitudes y valores requeridos.
VALOR ASIGNADO POR CRITERIOS DE VALORACIÓN TOTAL DE 10 PTS.	4 pts.	3 pts.	2 pts.	1 pto.

Campo formativo: De lo humano a lo comunitario.	Contenido: Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.					
PDA: Contribuye al cuidado de la salud personal y colectiva al practicar hábitos de higiene y limpieza en el consumo y preparación de alimentos y bebidas.						
Indicadores niveles de desempeño						
Sobresaliente	El estudiante demuestra un conocimiento sólido sobre la importancia de la higiene y la limpieza en el consumo y preparación de alimentos y bebidas.					
Satisfactorio	El estudiante practica ocasionalmente hábitos de higiene adecuados, pero puede necesitar recordatorios para hacerlo de manera consciente					
Desarrollo	El estudiante tiene un conocimiento limitado sobre la importancia de la higiene y la limpieza en el consumo y preparación de alimentos y bebidas.					
Requiere apoyo	El estudiante no practica ningún hábito de higiene adecuado en relación con los alimentos y bebidas .					
Nombre del alumno		NIV	NIII	NII	NI	Observaciones
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
TOTAL						

NIVELES DE DESEMPEÑO:	Sobresaliente NIV	Satisfactorio NIII	Básico NII	Insuficiente NI
DESCRIPCION DE CADA NIVEL	El estudiante ha demostrado los conocimientos, habilidades, actitudes y valores con un total grado de efectividad	El estudiante ha demostrado los conocimientos, habilidades, actitudes y valores requeridos con efectividad	El estudiante tiene dificultades para demostrar los conocimientos, habilidades, actitudes y valores requeridos.	El estudiante tiene carencias fundamentales en los conocimientos, habilidades, actitudes y valores requeridos.
VALOR ASIGNADO POR CRITERIOS DE VALORACIÓN TOTAL DE 10 PTS.	4 pts.	3 pts.	2 pts.	1 pto.

Campo formativo: lenguajes	Contenido: Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.					
	<ul style="list-style-type: none"> PDA: Distingue semejanzas y diferencias con los nombres de sus pares, por los sonidos, marcas, graficas o letras. 					
Indicadores niveles de desempeño						
Sobresaliente	Distingue correctamente entre los alimentos y bebidas saludables y los que ponen en riesgo su salud, reconociendo que existen opciones alimentarias sanas que contribuyan a una mejor calidad de vida					
Satisfactorio	Distingue la mayoría de alimentos y bebidas saludables y los que ponen en riesgo su salud. Reconoce que existen opciones alimentarias sanas que contribuyen a una mejor calidad de vida.					
Desarrollo	Reconoce que existe opciones alimentarias sanas, pero con cierta dificultad para identificarlas correctamente. Muestra conocimiento básico sobre la importancia de una alimentación saludable.					
Requiere apoyo	No logra distinguir adecuadamente entre alimentos y bebidas saludables y los que ponen en riesgo la salud.					
	Nombre del alumno	NIV	NIII	NII	NI	Observaciones
	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
	5.					
	6.					
	TOTAL					

Diario de la educadora

Fecha:

Aspecto	Sí	No
¿La planeación se llevó a cabo?		
¿Las actividades fueron retadoras?		
¿Tuvieron dificultades para realizar las actividades?		
¿Los materiales fueron los adecuados?		
¿Favorecí el logro de los aprendizajes?		
¿Les gustó la actividad?		
¿Mis consignas fueron claras y precisas para los alumnos y padres de familia?		

Logros:

Aspectos a mejorar:

Observaciones: _____