



Cuaderno de trabajo I

en alimentación, nutrición y salud

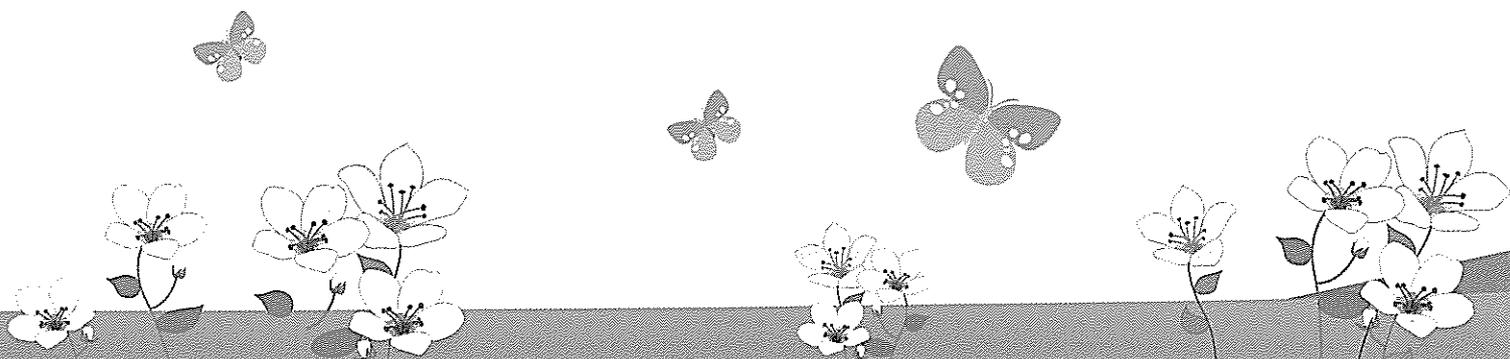
para los y las escolares del primer ciclo de Educación Básica.

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción de material contenido en este producto informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor.

Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al Jefe de la Subdirección de Políticas y Apoyo en Materia de Publicación Electrónica de la Dirección de Información de la FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma, Italia, o por correo electrónico a copyright@fao.org

© FAO 2009



Santo Domingo, República Dominicana 2009

Contenidos secuenciados del primer ciclo

Introducción	03
Primer Grado	04
Tema I: Higiene del cuerpo	04
Tema II: Ambiente y Salud	06
Tema III: Normas básicas de nutrición	08
Tema IV: Seguridad personal y colectiva	09
Segundo Grado	11
Tema I: Los alimentos reponen energía y los materiales perdidos	11
Tema II: Alimentos de la comunidad	14
Tema III: La cadena alimentaria	15
Tema IV: Qué hacemos para mantenernos sanos	16
Tercer Grado	18
Tema I: Los alimentos se transforman en el sistema digestivo	18
Tema II: Sustancias necesarias para la vida	23
Cuarto Grado	25
Tema I: El organismo humano es un sistema abierto	25
Tema II: El huerto	30

INTRODUCCIÓN

Querido/a estudiante.....

Hoy te presentamos el cuaderno de trabajo del primer ciclo.

Este cuaderno forma parte de los materiales elaborados en el marco del Proyecto Educación Alimentaria y Nutricional en Escuelas de Educación Básica de la República Dominicana, TCP/DOM/3101, ejecutado con el apoyo técnico y financiero de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO, y como contraparte nacional la organización no gubernamental Mujeres en Desarrollo Dominicana, MUDE, conjuntamente con la Secretaría de Estado de Educación, SEE y Secretaría de Estado de Agricultura, SEA.

Está elaborado para que en la medida que realices las actividades sugeridas, vayas aumentando, tu interés, motivación y comprensión por los temas.

El propósito de cada uno de los temas contenidos, es reforzar conocimientos de forma práctica y por ende contribuir a formar hábitos de alimentación saludable que te ayuden a crecer y mantenerte sano.

Para realizar estas actividades, contarás siempre con el apoyo de tus profesores/as.



PRIMER GRADO

Tema I: Higiene del cuerpo

La higiene es parte importante de nuestro cuidado. La limpieza del cuerpo ayuda a conservar la salud. Las normas de higiene personal incluyen: bañarnos todos los días, cepillar los dientes, y lavarnos las manos, antes y después de cada comida. Después de ir al sanitario o letrina.

Para el lavado correcto de las manos debemos seguir los siguientes pasos:

MÓJATE HASTA EL CODO



JABÓNESE BIEN LAS MANOS HASTA EL CODO



FROTA LAS MANOS ENTRE SÍ Y ENTRE LOS DEDOS, CEPILLA BIEN LA UÑAS



ENJUÁGUATE BIEN, DE FORMA QUE EL AGUA LIMPIA BAJE DESDE EL CODO HASTA LOS DEDOS, SIN DESPERDICIARLA.



SÉCATE CON UNA TOALLA O PAÑO LIMPIO.

Es muy importante que los y las estudiantes adquieran buenos hábitos de higiene, tanto de su cuerpo como del entorno.

Comportamientos a promover en los y las estudiantes:

- Todos y todas nos lavamos las manos en la escuela y en la casa.
- Todos y todas nos lavamos las manos antes del desayuno escolar.
- Todos y todas nos lavamos las manos después de ir al sanitario.
- Todos y todas nos lavamos las manos después de visitar el huerto.
- Todos y todas nos secamos las manos con un paño limpio.

Actividad de aprendizaje

Actividad 1

Escribe la norma de higiene personal ayudado por tu maestro o maestra.

Marca con una F, si es falsa la afirmación o una V, si es verdadero:

Debemos lavarnos las manos antes y después de cada comida ____

Debemos lavarnos las manos después de ir al baño o letrina ____

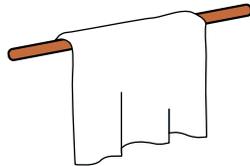
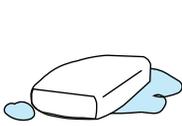
Debemos lavarnos los dientes una vez al día ____

Debemos lavarnos los dientes antes y después de cada comida ____

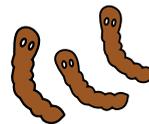
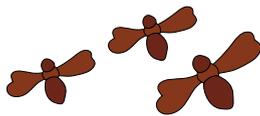
Actividad 2

Encierra en un círculo el dibujo que responda la pregunta.

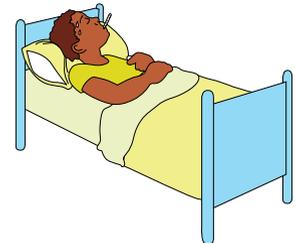
¿Qué usas para lavarte las manos?



¿Contamina a los alimentos?



¿Por qué debes lavarte las manos después de usar el sanitario?



Recuerda:

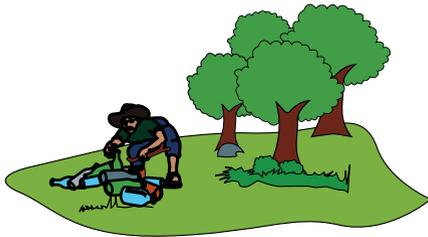
Lavarte las manos antes de comer y los dientes después de cada comida.

TEMA II: Ambiente y salud

Cuando estamos saludables nos sentimos bien. El entorno escolar debe estar limpio porque nos ayuda a prevenir enfermedades. Debemos producir menos basura para evitar la contaminación del ambiente.

Actividad 1

Encierre en un círculo los dibujos dirigidos a eliminar la contaminación.



Actividad 2

Contesta las siguientes preguntas.

¿Por qué la escuela debe mantenerse limpia?

¿Por qué la basura debe depositarse en zafacones tapados?

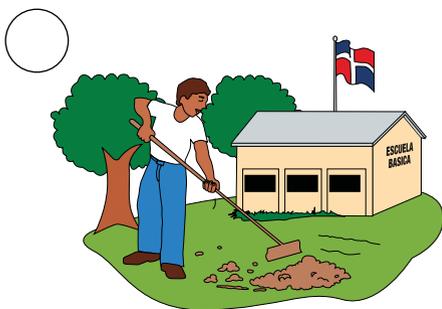
Actividad 3

Colorea el dibujo que mantiene el ambiente limpio.

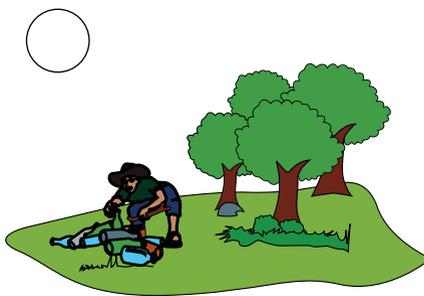


Actividad 4

Escribe los números de acuerdo a la actividad que realiza primero.



Niños/as barriendo
la escuela.



Niños/as recogiendo la
basura.



Niños/as lavándose
las manos.

Tema III: Normas básicas de nutrición

- Consumir alimentos variados de todos los grupos.
- Aumentar el consumo de frutas y vegetales.
- Consumir cantidades suficientes de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales de energía y nutrientes de cada persona.
- Consumir alimentos seguros, es decir, libres de contaminación por microbios, bacterias o sustancias tóxicas.
- Consumir alimentos de tres a cinco veces al día.
- Desayunar diariamente.
- Consumir de 8 a 10 vasos de agua diariamente.

Comportamientos a promover en los y las estudiantes:

- Los/as estudiantes reconocen la importancia de consumir una alimentación variada.
- Los/as estudiantes reconocen la importancia de consumir una alimentación suficiente para cubrir sus necesidades de energía y nutrientes.
- Los/as estudiantes reconocen la importancia de consumir alimentos seguros.

Actividad 1

- Observa el dibujo del pilón de la buena alimentación.
- Observa los dibujos de los grupos de alimentos.
- Pasar una raya al grupo de alimento que consumes cada día.

Actividad 2

1. Recortar de periódicos alimentos que consumen la familia.
2. Pegarlos en su cuaderno de trabajo.

Actividad 3

Responde por escrito las siguientes preguntas.

¿Por qué es importante alimentarse de manera saludable?

Una alimentación saludable cuales alimentos debe tener.



**PILÓN DE LA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**

Actividad 4

Pasa una raya a los alimentos que debes comer al medio día.

- Arroz, carne, ensalada, habichuela, fruta.
- Leche, pan, biscocho, avena, cereal.
- Huevos, plátano, jugo de naranja, pescado.

Recuerda:

Consumir alimentos diferentes todos los días para crecer sano y fuerte.

Tema IV: Seguridad personal y colectiva

Importancia de proteger los alimentos.

- Para una buena nutrición, es importante que los alimentos estén frescos y limpios.
- Las bacterias en los alimentos pueden ocasionar enfermedades.
- Algunos alimentos como los enlatados pueden causar intoxicaciones y hasta la muerte.

Al comprar alimentos enlatados debes observar:

- Que las latas no estén oxidadas o abolladas.
- Que no esté la fecha vencida.

Los mohos y parásitos pueden contaminar un alimento:

- A través del suelo y el agua en que se cultivan.
- En el momento en que se recogen, o durante el procesamiento.
- Por lavar los alimentos con agua contaminada
- En la comercialización o el almacenamiento.
- Por medio de las manos contaminadas con materia fecal.
- Por la presencia de moscas, ratas y otras plagas

Comportamiento a promover en los y las estudiantes:

- Consumen alimentos que hayan sido higiénicamente manipulados.
- Consumen el desayuno escolar higiénicamente servido.
- Consumen la merienda del recreo, si es servida higiénicamente.

Actividad I

Marca la frase con una F si es falso y una V, si es verdadero.

1. En una buena nutrición los alimentos deben estar frescos y limpios___
2. Los alimentos con bacterias pueden producir enfermedades___
3. Mantener los alimentos tapados los contamina___
4. Los alimentos pueden contaminarse a través del suelo y el agua___
5. La presencia de moscas y ratas pueden contaminar los alimentos___

Actividad 2

La historia de María.

Una tarde, un grupo de la escuela visitó a María y cuando llegaron, su madre le contaba sobre los riesgos de consumir alimentos contaminados. Sucede que María se estaba comiendo una galletita dulce y se le cayó un pedacito y ella lo tomó del suelo y se lo comió.

Responde las siguientes preguntas:

¿Qué le puede suceder a María?

¿Qué importancia tiene consumir los alimentos sin contaminar?

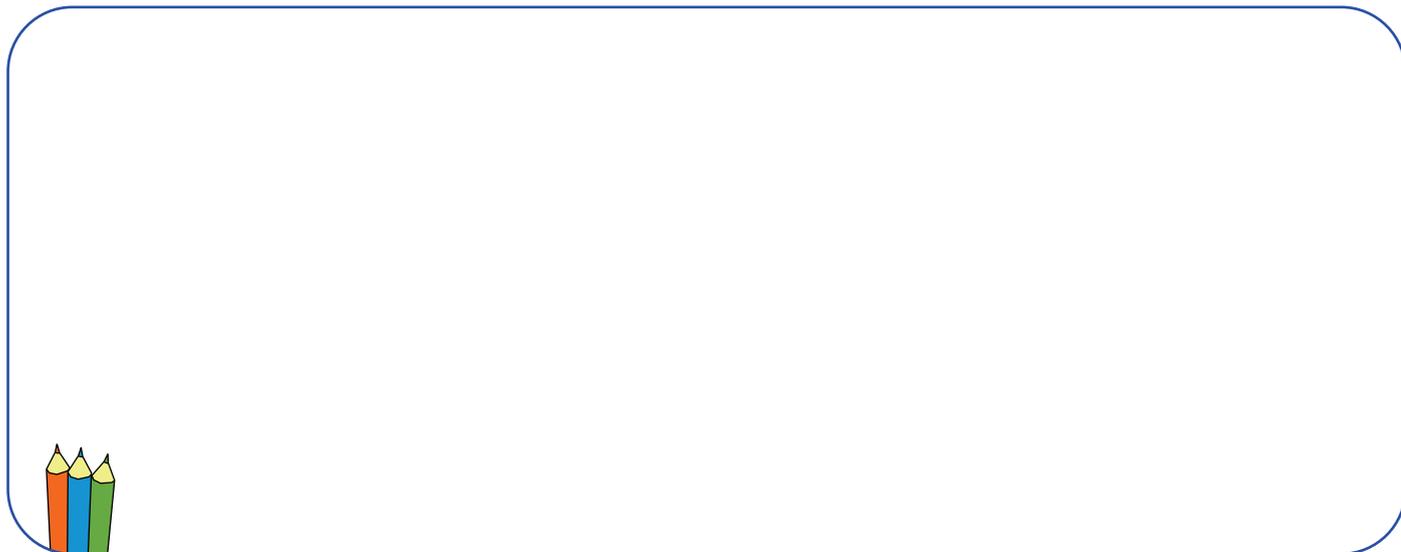
Actividad 3

Completa las preguntas del cuadro, escribiendo Si o No.

Situación de higiene	Medidas a practicar	Si o No
Al preparar los alimentos es importante.	Lavar los alimentos con agua limpia.	
	Me lavo las manos antes de preparar los alimentos.	
	Limpio muy bien el lugar antes de preparar los alimentos.	
Antes de consumir alimentos.	Me lavo las manos.	
	Observo que estén servidos higiénicamente.	
	Observo si los recipientes están limpios.	
Al consumir el desayuno escolar.	Me lavo las manos antes de comer.	
	Observo que estén servidos higiénicamente.	
	Observo si los recipientes están limpios.	
Al consumir frutas.	Lavo las frutas antes de comerla.	
	Me lavo las manos antes de comerla.	
Al consumir alimentos en mi casa.	Me lavo las manos antes de comer.	

Actividad 4

Realiza un dibujo que exprese una casa limpia.



Consumir alimentos sin contaminar evita las enfermedades. "Te ayuda a crecer sano y fuerte"

- **Mi compromiso**

Alimentarme con alimentos libres de contaminación.

SEGUNDO GRADO

Tema I: Los alimentos reponen energía y los materiales perdidos.

Los alimentos nos proporcionan energía y sustancias nutritivas o nutrientes. La energía es el combustible que utiliza nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales.



Las sustancias nutritivas o nutrientes de los alimentos, desarrollan variadas funciones en los organismos:

Las proteínas: son necesarias para formar y mantener la masa muscular, la sangre, la piel, los huesos, así como otros tejidos y órganos.

Los carbohidratos: son fuentes principales de energía y ayudan al cuerpo a utilizar determinada vitaminas.

Los lípidos o grasas: dan energía al cuerpo y que, además, pueden almacenarse durante mucho tiempo en el organismo.

Las vitaminas y los minerales: son esenciales para una buena nutrición y reforzar la resistencia a las enfermedades. Algunos minerales forman parte de tejidos y huesos.

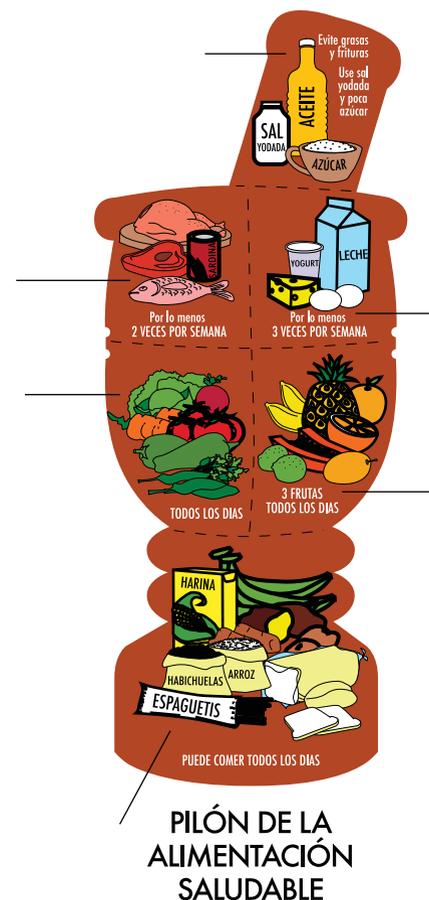
Comportamiento a promover en los/as estudiantes:

- Consumen alimentos en cantidad y variedad recomendadas en una alimentación saludable.
- Identifican los alimentos que debemos consumir diariamente para crecer y estar saludable.
- Reconocen los dulces como alimentos de consumo ocasional.
- Reconocen las razones por la cual consumimos una alimentación saludable

Actividad 1

Escriba en la línea el nutriente principal que contiene cada grupo de alimento o de que son fuentes.

Recuerde que para tener alimentación saludable debes comer los alimentos que conforman el pilón de la buena alimentación.



Actividad 2

Investiga y escribe sobre la raya:

Un alimento que tenga proteínas _____

Un alimento que tenga carbohidratos _____

Un alimento que tenga minerales _____

Un alimento que tenga grasas _____

Un alimento que tenga vitaminas _____

Actividad 3

Dibuja y colorea tres (3) alimentos de los que comes en el desayuno.

1.	2.	3.
----	----	----

Escribe al lado los nutrientes que posee.

Actividad 4

Responde por escrito.

1. Para que utiliza el organismo las vitaminas

2. Para qué sirven los minerales

Tema II: Alimentos de la comunidad

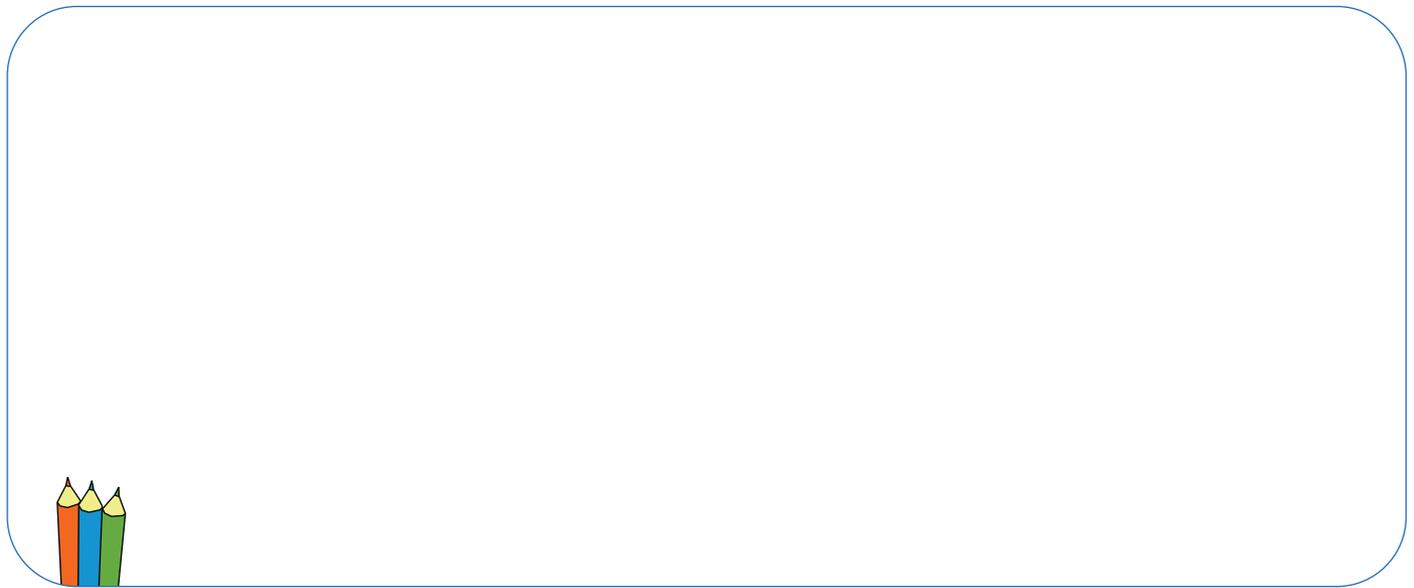
Los alimentos de la comunidad los consigues más frescos y más baratos.

Comportamiento a promover en los/as estudiantes:

- Valorar los alimentos de nuestra comunidad y los platos tradicionales.
- Valorar los alimentos tradicionales de la comunidad y del país.
- Valorar los platos tradicionales de las distintas regiones del país.

Actividad 1

Dibuja cinco alimentos que consumiste el día anterior.



Actividad 2

Completa el cuadro con lo que se te pide.

Alimentos disponibles en mi comunidad	Alimentos básicos: Mayor cantidad.	Alimentos que debemos consumir en pequeñas cantidades.

Recuerda: Es importante consumir los alimentos tradicionales de nuestra comunidad

Actividad 3

Investiga

1- Dos platos típicos que cocinaban los abuelos en el pasado.

_____ y _____

Actividad 4

Investiga

¿Qué quiere decir un plato típico?

Tema III. La cadena alimentaria

- Las plantas, los animales, y las personas necesitan alimentarse para vivir. Las plantas necesitan aire, sol, agua, y de las sustancias del suelo, para desarrollar sus frutos.
- Los animales y los seres humanos obtienen sus alimentos de las plantas y de los animales.
- Hay animales que comen alimentos de origen vegetal, estos son herbívoros, como la vaca, otros como el león comen alimentos de origen animal, son carnívoros y los que se alimentan de vegetales y animales, son omnívoros como el hombre.

Esta relación entre los seres vivos es lo que se conoce como Cadena Alimentaria.

Actividad 1

1-Describe con sus palabras que significa la Cadena Alimentaria.

Actividad 2

Ordena en secuencia las etapas de las cadenas alimentarias:

- () Empacado de los alimentos
- () La preparación de los alimentos
- () La preparación de la tierra para el cultivo
- () El transporte de los alimentos
- () La venta de esto en el mercado o colmado
- () El consumo de alimentos
- () El cultivo y cosecha

Recuerda:

Las plantas, los animales y las personas necesitan alimentarse para vivir y crecer sano.

Actividad 3

Escribe sobre la raya el nombre de:

Un animal carnívoro _____

Un animal herbívoro _____

Un animal omnívoro _____

Actividad 4

Investiga a cual de la clasificación anterior pertenece a:

El perro _____ 2. El cerdo. _____ 3. El Chivo _____

Tema IV: Qué hacemos para mantenernos sanos

Para mantenernos sanos y activos, es necesario realizar lo siguiente:



- Practicar hábitos de higiene personal tales como bañarse todos los días, cepillarse los dientes y lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.



- Alimentarse saludablemente, implica comer una variedad de alimentos en cantidades suficientes y preparados en forma higiénica, ya que los microbios entran a nuestro organismo a través de los alimentos, cuando no son manipulados higiénicamente.

- Mantener la higiene del hogar, el patio y sus alrededores, evitando la acumulación de basuras, que puedan atraer insectos y otros animales como roedores.



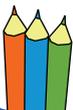
- Vacunarse. Los niños y niñas deben cumplir con el programa de inmunizaciones acompañados de sus padres, madres y tutores.



- Realizar ejercicios. En los niños/as es recomendable realizar alguna actividad física al aire libre o practicar algún deporte; esto les ayudará a mantenerse sanos y fuertes. En los adultos, además, controla la presión arterial, el colesterol, mejora su auto imagen, su estado de ánimo y disminuye el riesgo de presentar diabetes y osteoporosis.

Actividad 1

Representa con dibujos lo que debemos hacer para mantenernos sanos y activo.



Actividad 2

Escriba que significan los siguientes enunciados:

Practicar hábitos alimentarios e higiene personal.

Mantener la higiene del hogar.

Alimentarse saludablemente.

Vacunarse.

Realizar ejercicios.

Actividad 3

Expresa mediante un dibujo la alegría de practicar ejercicios.



TERCER GRADO

Tema I: Los alimentos se transforman en el sistema digestivo

Los alimentos deben ser transformados para que puedan ser asimilados por las células del organismo. Para crecer y tener un buen desarrollo físico necesitas consumir alimentos variados.

Comportamiento clave a promover en los las estudiantes:

- Reconocen que los alimentos nos proporcionan los nutrientes necesarios para mantener la vida.
- Conocen diferentes de tipos de vitaminas que permiten una buena salud.
- Aplican medidas higiénicas en el manejo y consumo de los alimentos.
- Valoran los órganos que forman el sistema digestivo.
- Comprenden la digestión como el proceso de transformación de los alimentos en sustancias más sencillas para ser absorbidos.

Actividad I

Observar el dibujo.

- Escribe sobre las rayas el nombre de cada uno de los órganos
- Escribe la diferencia entre el estómago y el intestino grueso.

Actividad 2

Observando el dibujo, responde las siguientes preguntas (dibujo aparato digestivo):

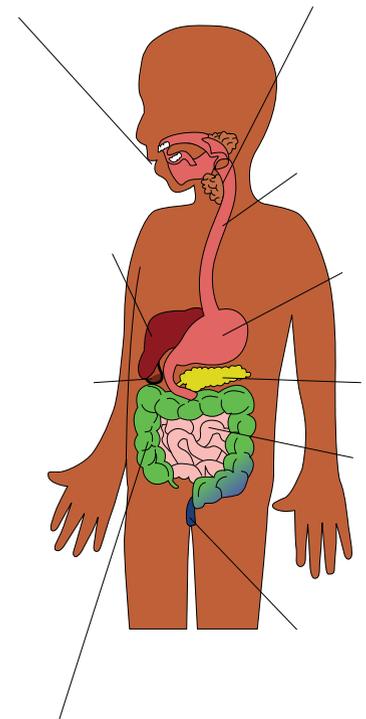
¿Dónde se inicia la digestión?

¿Cuál es la función de los dientes en la boca?

¿Dónde se almacenan los alimentos?

¿Por qué debemos masticar bien los alimentos?

¿Para qué le sirven los alimentos al organismo?



Actividad 2

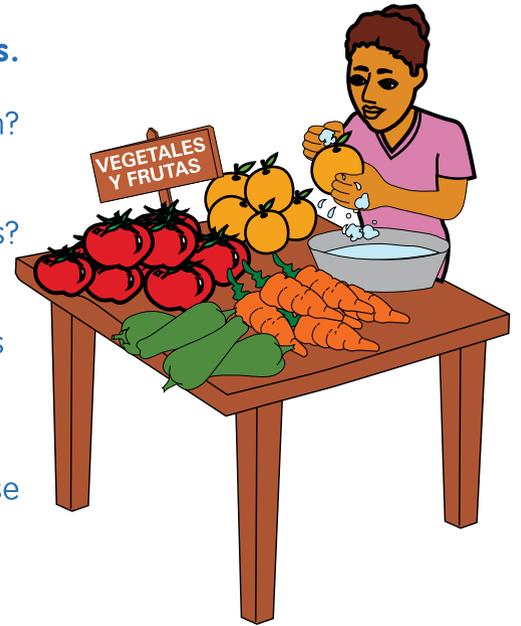
Observar el dibujo y contesta las siguientes preguntas.

¿Dónde debemos colocar los alimentos para que no se contaminen?

¿Por qué debemos lavar las frutas y los vegetales antes de comerlos?

¿Por qué debemos colocar las frutas y los vegetales en lugares frescos y ventilados?

¿Qué debemos hacer para mantener limpio el ambiente donde se guardan los alimentos?



Actividad 4

Selecciona la respuesta correcta encerrándola en un círculo.

1. ¿Cuál de estos órganos lleva el alimento al estómago?

a) Páncreas

b) Esófago

c) Intestino

2. ¿Cuál de las siguientes, es la función del hígado y el páncreas?

a) Producir la saliva

b) Masticar los alimentos

c) Producir sustancias que ayudan a la digestión

3. La digestión es:

a) Cuando ingerimos los alimentos hasta llegar a la sangre

b) Cuando llegan a la sangre

c) Cuando entran en la boca

Actividad 5

Busca en el diccionario y escribe en tu cuaderno las siguientes palabras:

a) Digestión _____

b) Ingerir _____

c) Nutrientes _____

d) Alimentos _____

e) Energía _____

Actividad 6

Observa los alimentos del dibujo,



Contesta las siguientes preguntas:

¿Cuáles de los alimentos que se observan en el dibujo te dan energía?

_____ y _____

¿Qué nombre reciben los alimentos que te dan energía?

¿Cuáles alimentos te sirven para crecer?

_____ y _____

¿Qué nombre reciben los alimentos que te sirven para crecer?

¿Por qué debemos comer alimentos variados?

¿Cuáles alimentos que te dan grasas y azúcar?

¿Qué función realizan los alimentos en el cuerpo?

Actividad 7

Escribe una historia. "El viaje de los alimentos"

A. Hola amiguito y amiguita te pido que me acompañe para que juntos podamos ¿escribir esta historia, ¿que te parece? yo inicio y tú la termina.

Había una vez un pan de agua que entró en la boca de Ricardito y rápidamente una hilera de dientes y muelas estaban preparados para cortarlo y triturarlo ayuda por de las mandíbulas, el pan se movía entre los dientes, pero mientras más se movía, era amasado por la saliva...ahora te toca a ti darle fin a esta historia.

Contesta la siguiente pregunta.

¿Cuál fue el recorrido que hizo el pan hasta convertirse en nutriente?

¿Qué tipo de alimento es el pan? argumenta tu respuesta.

Actividad 8

Lee en voz alta la lista de los alimentos.

Carnes, aves de corral, huevos, arroz, papas, ñame, mantequilla, aceites, zanahoria, mango, guayaba, naranja

Coloca el nombre de los alimentos en el cuadro según el nutriente que contiene o que son fuentes;

Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Vitaminas	Minerales

Actividad 9

Responde a las siguientes preguntas en tu cuaderno:

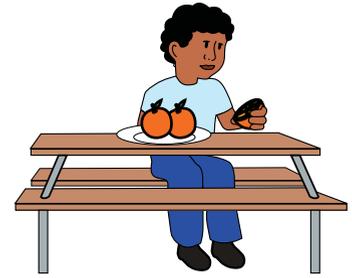
¿Cuáles son los nutrientes que contienen los alimentos?

¿Por qué el agua es necesaria para nuestro cuerpo?

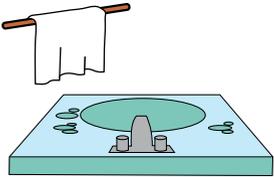
¿Por qué el agua de tomar debe ser agua segura?

Actividad 10

1



2



Responde las siguientes preguntas observando los dibujos.

¿Que está haciendo el niño del primer dibujo?

¿Que está pasando en el segundo dibujo?

¿Cuáles medidas de higiene debemos hacer al comer alimentos?

¿Por qué debemos cepillarnos después de cada comida?

¿Por qué no debemos jugar cuando acabamos de comer?

Tema II: Sustancias Necesarias para la Vida

Vitaminas y Minerales

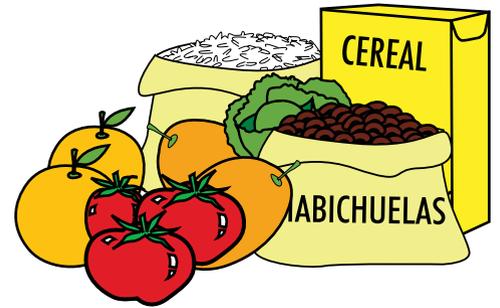
Las vitaminas y los minerales son sustancias que el cuerpo las necesita en cantidades muy pequeñas para su buen funcionamiento, se encuentran en los vegetales y animales.

Comportamiento clave a promover en los estudiantes:

Reconocen que el cuerpo utiliza las vitaminas y minerales en pequeñas cantidades para facilitar las reacciones químicas que las células necesitan para vivir.

Actividad I

Te han dicho alguna vez que tienes anemia. ¿A qué se debe eso?



Investiga y responde las siguientes preguntas.

¿Qué enfermedad ocasiona la falta de vitamina A? _____

¿Qué enfermedad ocasiona la falta de vitamina C? _____

¿Qué enfermedad ocasiona la falta de hierro en el organismo? _____

¿Qué enfermedad produce la falta de calcio y fósforo en organismo? _____

¿Por qué debemos comer frutas y vegetales diariamente? _____

Actividad 2

Al lado de cada alimento escribe la vitamina, mineral que contiene o es fuente.



Arroz _____



Leche _____



Guineo _____



Mango _____



Auyama _____



Naranja _____

Actividad 3

Piensa, escribe y argumenta tu respuesta

¿Cómo podemos conservar los alimentos para que no se dañen?

¿Qué valor tienen los alimentos en tu vida?

¿Qué valor tiene el agua para ti?

¿En qué forma ayuda ahorrar el agua en tu casa y la escuela.?

Actividad 4

Experimento 1

Recuerda que algunos alimentos contienen almidón, el almidón es un carbohidrato.

¿Cuáles alimentos de los que consumes contienen almidón?

Para realizar este experimento necesitas:

- Pan
- Leche
- Agua
- Un poco de yodo
- Tapitas

Procedimiento

a- Observa los alimentos y dibújalos.

b- Escribe sus características, color, forma, tamaño, otros.

c- Toma una pequeña muestra de cada uno de los alimentos y colócalo en una tapita.

d- Échale a cada muestra dos gotas de yodo, consulta con tu maestra.

e- Escribe las observaciones.

Actividad 5

Investiga

1- ¿Porque se guardan los alimentos dentro de la nevera?

CUARTO GRADO



Tema I: El organismo humano es un sistema abierto

Recuerda que el cuerpo humano está compuesto de varias clases de células, las cuales realizan distintas funciones. Las células forman los tejidos; un tejido es un grupo de células del mismo tipo. Cuando se juntan distintos tipos de tejidos para realizar una función forman un órgano.

Cuando se juntan distintos órganos para realizar una función forman un aparato. Como por ejemplo el aparato digestivo, que transforma los alimentos que comes para que sean aprovechados por las células del cuerpo.

Comportamiento clave a promover en los las estudiantes:

- Reconocen los órganos y sistemas del cuerpo humano y la función que realizan.
- Identifican alimentos de origen animal necesarios para el desarrollo del cuerpo humano.
- Valoran el aporte del huerto y la granja familiar en la alimentación de los seres humanos.

Actividad I

Observa el dibujo con detenimiento.

Responde en tu cuaderno a las siguientes preguntas:



1-¿Cuáles alimentos están consumiendo la familia?

2-¿Qué tipo de nutrientes contienen los alimentos?

3-¿Cuál de los procesos de nutrición se observa en el dibujo?

4-¿Por qué el proceso de la digestión no la podemos observar en el dibujo?

5-¿Cuáles son los pasos de la nutrición?

6-¿Cuál es la función de las células en el cuerpo?

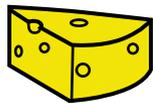
Actividad 2

De los dibujos de alimentos que aparecen a continuación:

Organízalos según sea su origen (vegetal, animal y mineral)



COCO



QUESO



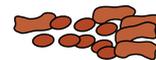
CHOCOLATE



SAL



MANTEQUILLA



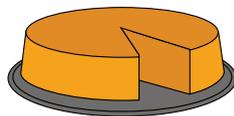
MANÍ



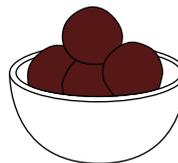
SALAMI



MERMELADA



AREPA



ALBÓNDIGAS



SODA



HELADO

Vegetal _____

Animal _____

Mineral _____

c) Explica por escrito que importancia tienen esos alimentos para tu vida.

Actividad 3

Escribe sobre la raya una V, cuando la afirmación sea verdadera y una F, cuando la afirmación sea falsa.

___ El aparato digestivo es el encargado de digerir los alimentos.

___ El aparato circulatorio es el encargado de transportar las sustancias nutritivas a través de la sangre a todo el cuerpo.

___ El aparato excretor es el encargado de transportar el oxígeno al cuerpo.

___ Es importante consumir alimentos variados para obtener diferentes nutrientes.

___ El arroz tiene todos los nutrientes que necesita nuestro organismo.

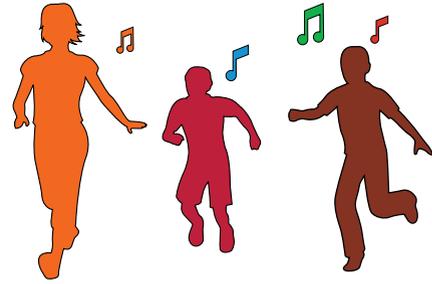
Actividad 4

Hay una canción que dice:

Arroz con leche se quiere casar con una viudita de la capital, ¿Te sabes la canción?, continúa cantándola...

Analiza y escribe en tu cuaderno:

- 1-¿De qué trata la canción?
- 2-¿Cuáles son los protagonistas de esa canción?
- 3-¿Qué importancia tienen estos protagonistas en nuestra vida diaria?
- 4-¿De cuántas formas podemos comer estos alimentos?
- 5-¿Cuales nutrientes contienen esos alimentos?
- 6-¿Conoces otra canción relacionada con los alimentos, escríbela?



Comenta tu experiencia en el aula.

Actividad 5

Investiga en diferentes fuentes, incluyendo en el Internet las siguientes preguntas. Argumenta tu respuesta y luego la anota en tu cuaderno.

- 1-¿Cuál es la diferencia entre comer y alimentarse?
- 2-¿Cuales son los alimentos derivados de la leche?
- 3-¿Qué le pasaría a un organismo si no puede obtener energía?

Actividad 6

!Cuidado al comprar las frutas!

Piensa y socializa con tu compañeros/as

a) Si vas a comprar frutas (naranjas o china dulce) y el frutero tiene peladas y sin pelar ¿cuál seleccionas?, muy bien seleccionaste las que tenía sin pelar o más bien las que tenían cáscaras. Las frutas deben comprarse con su cáscara y quitar la cáscara al momento de comerlas.

1- Experimenta

Comprueba por que las frutas deben pelarse al momento de comerlas.

Necesitas:

- 2 Guineos maduros
- Hoja de papel en blanco o cuaderno
- Lápices de colores, lupa, regla, reloj

Procedimiento:

Coloca los materiales y las frutas en una mesa

- Observa uno de los guineos sin pelar (forma, color, tamaño, olor, textura, dureza, sabor, otros).
- Anota en tu cuaderno todas tus observaciones.
- Luego quita la cáscara al otro guineo, anota las características, luego colócalo en una hoja en blanco al aire libre.

Observa durante 30 minutos y anota tus observaciones.

Responde a las siguientes preguntas

1-¿Qué sucedió con cada uno de los guineos?

2-¿Por qué crees que ocurren esos cambios en el guineo?

3-¿Por qué no debemos comprar frutas peladas?

4-¿Cuáles son las medidas de higiene que debemos tener al consumir frutas y vegetales?

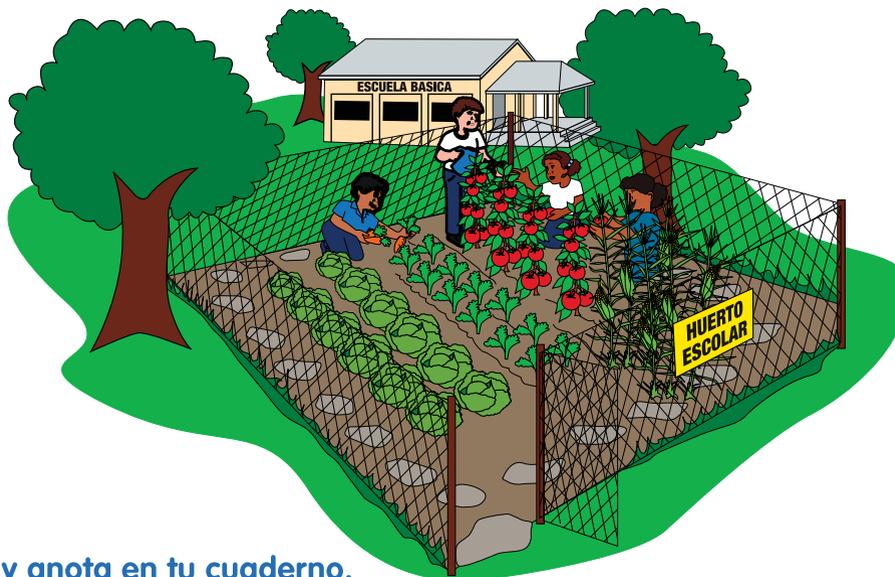
Socializa tu experiencia en el aula.

Recuerda:

El aire forma parte del ambiente y es una mezcla de diferentes gases entre ellos el oxígeno. Si la fruta está pelada, hay un contacto más rápido entre la fruta y el oxígeno del aire, por esta razón la fruta se oscurece, ocurriendo un proceso llamado oxidación, donde las frutas pierden sus nutrientes. ¡Y después de saber esto, piensas comprar frutas peladas!

Tema II: El huerto

Recuerda que el huerto escolar es una pequeña porción de terreno que se prepara para cultivar frutos menores, o plantas alimenticias de crecimiento rápido, como las hortalizas o verduras: repollo, ají, tomate, berenjena otras.



Observa el dibujo y anota en tu cuaderno.

1. ¿De qué trata el dibujo?

2. Haz una lista de los alimentos que observas en el dibujo.

Responde a las siguientes preguntas y anota en tu cuaderno

1-¿Cuáles de esos alimentos consumes con mayor frecuencia?

2-¿Cuáles de esos vegetales te gustan más y por qué?

4-¿Tienen colores los vegetales? ¿Cuáles?

Actividad 2

Explica por qué el huerto es importante para la escuela y la familia?

Actividad 3

¿Haz visto en la televisión una tira cómica cuyo personaje principal es Popeye?

1-¿Cuál es el alimento que más usaba Popeye?

2-¿Dónde se cultiva ese alimento?

3-¿Por su origen ¿que tipo de alimento es?

4-¿Qué tipo de nutriente tiene ese alimento?

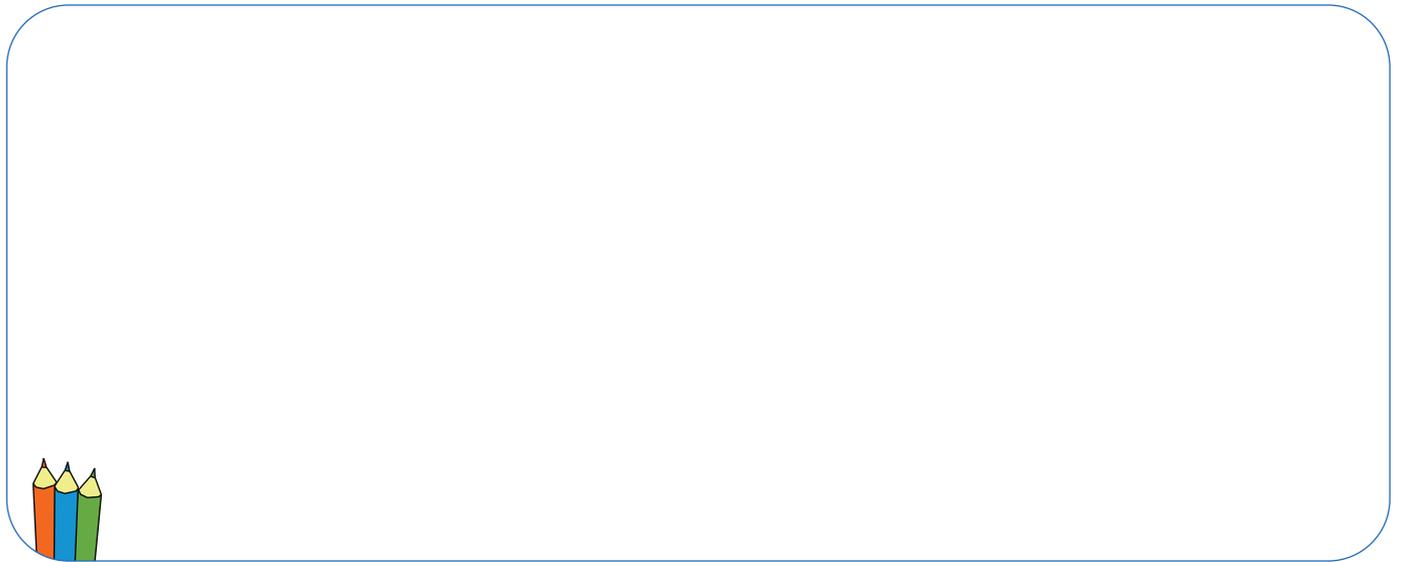
5-¿De qué color es?

6-¿Conoces otros alimentos de ese color?

Actividad 4

Selecciona, dibuja y colorea sólo los alimentos que se producen en el huerto.

Ajīes, plātano, vainita, mata de coco, flores rojas, zapote, espinaca, mata de jagua.



Actividad 5

Realiza una visita a un huerto en tu comunidad acompañado de tu maestro/a o personas adulta. Observa el huerto, anota todo lo que observas, (plantas pequeñas y grandes, color de las hojas, color del tallo, tamaño de las plantas, puedes usar regla u otro instrumento, área del huerto, proceso de nacimiento de las plantas, animales dentro y fuera del huerto, otros.

Escribe un breve comentario en tu cuaderno sobre la importancia del huerto. Socializa en el aula.

Explica brevemente de que manera el huerto favorece la economía familiar, la salud y el ambiente. De qué forma tú motivaría a tus padres a construir un huerto en la casa. Socializa tu respuesta en el aula.

Dibuja el huerto visitado y expone su dibujo en el mural de ciencias.

Actividad 6

Investiga en diferentes fuentes incluyendo en el Internet, lo siguiente:

a) ¿Cuáles tipos de huertos existen y para que se utilizan?

Recuerda que un huerto escolar es un espacio de terreno donde se cultivan verduras, legumbres y árboles frutales. El huerto escolar está diseñado para que el docente lo utilice para la enseñanza/aprendizaje y los frutos para la alimentación.

b) Presenta un informe de los huertos investigados y hacer énfasis en el escolar. Socializa en el aula.

Actividad 7

Las granjas familiares también contribuyen con la alimentación en los hogares, muchas familias realizan crianzas de diferentes animales (chivos, cerdos, aves...) como forma de contribuir con la alimentación del hogar y como de obtener otros alimentos con la venta de estos animales.



Investiga 8

Investiga sobre algunos animales que se crían en granja o fincas y escribe algunos de los beneficios que aportan en la alimentación de la familia.

1. ¿Cuáles son los alimentos de origen animal que más necesitas para el desarrollo de tu cuerpo?

2. ¿Cuáles nutrientes contienen los alimentos de origen animal. Escribe en tu cuaderno.

3. Recorta animales de granjas y pégalos en tu cuaderno, escribe al lado los beneficios que aporta.