

Guía de Trabajo, Identidad y Autonomía, Alimentos Saludables, NT1- NT2, Segundo Semestre 2020

Nombre : _____
Curso : _____
Fecha : ____ / ____ / ____

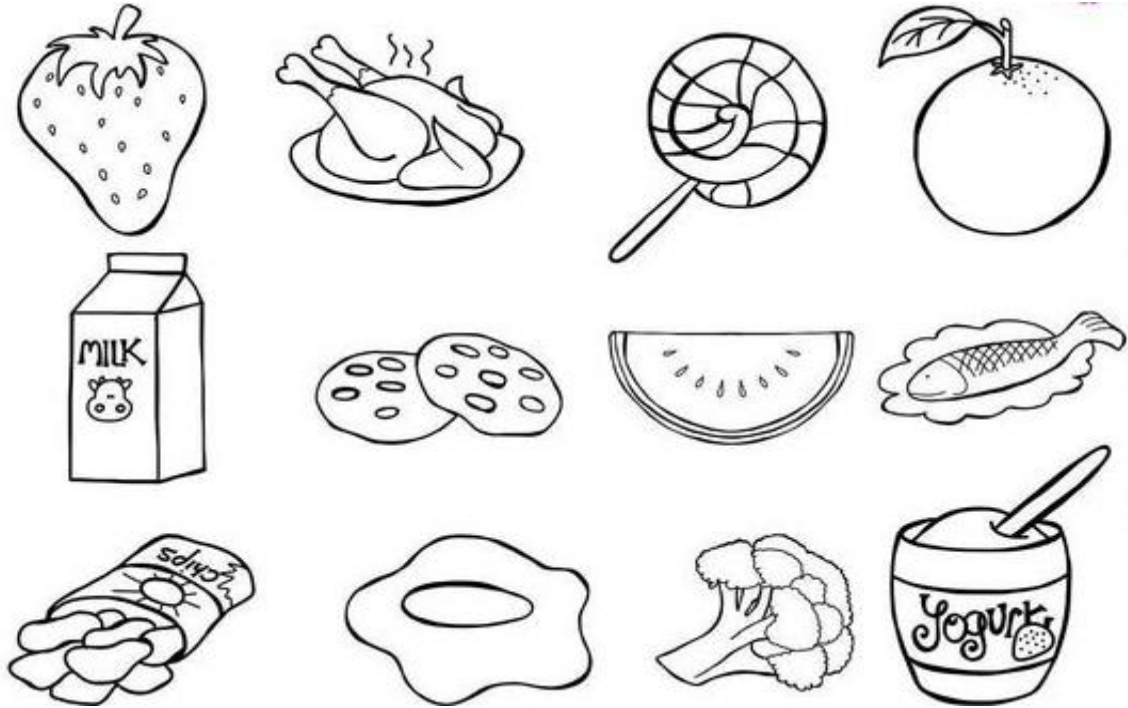
OBJETIVO DE APRENDIZAJE TRANSVERSAL	
Ámbito	Desarrollo Personal y Social
Núcleo	Identidad y Autonomía
OAT.9: Cuidar su bienestar personal, llevando a cabo sus prácticas de higiene, alimentación y vestuario, con independencia y progresiva responsabilidad.	

Indicaciones para realizar la guía
<ul style="list-style-type: none"> Busque o acondicione un espacio del hogar donde el niño/a pueda estar cómodo y con la luz suficiente para trabajar, debe contar con lápiz grafito, de colores y goma de borrar. Realice las siguientes preguntas: si tuvieras que preparar un plato de comida ¿Qué alimentos escogerías? ¿Cuánta agua tomas durante el día? ¿Qué alimentos saludables conoces?

1. En las siguientes actividades trabajaremos La alimentación saludable, pídale a su hijo(a) que observen las imágenes y luego lea las instrucciones de cada ítem:
 - a. Invite a su hijo(a) a observar las imágenes y pídale que marque con una X los alimentos no saludables.



b. Invite a su hijo(a) a observar las imágenes y pídale que encierre en un círculo los alimentos saludables.



c. Invite a su hijo(a) a comentar sobre la alimentación saludable, seguidamente pídale que diseñe un menú de alimentos saludable, recuerde que el adulto debe registrar la respuesta del niño/a.

Desayuno



Almuerzo

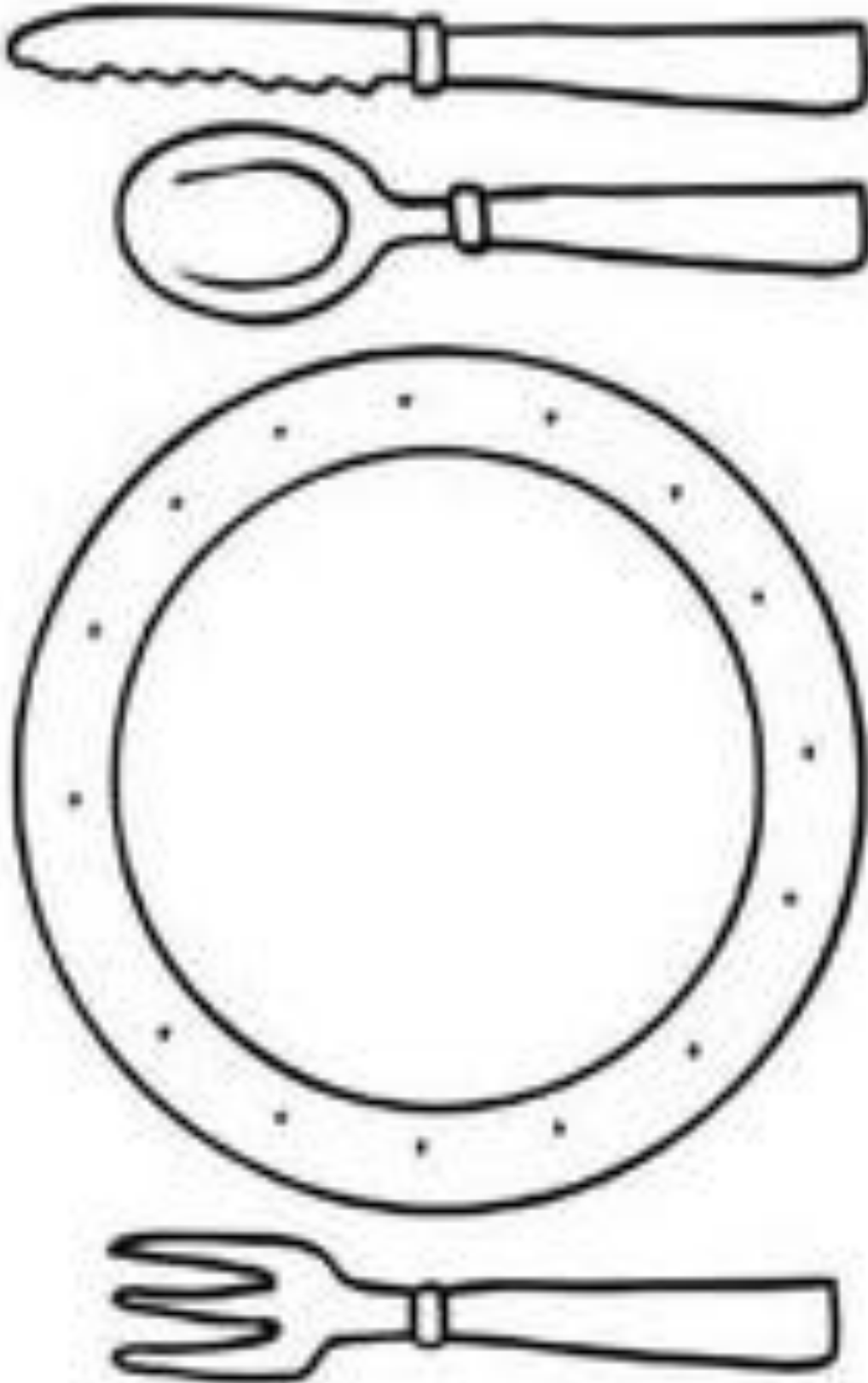
Merienda



Cena



- d. Pídale su hijo(a) que realice una comida con alimentos saludables, seguidamente invítelo a dibujar o a buscar recortes de los alimentos que ocupara.





- e. Invite a su hijo(a) a observar la siguiente receta, seguidamente reúnan los ingredientes necesarios, para luego prepara el tutti frutti

TUTTI FRUTTI

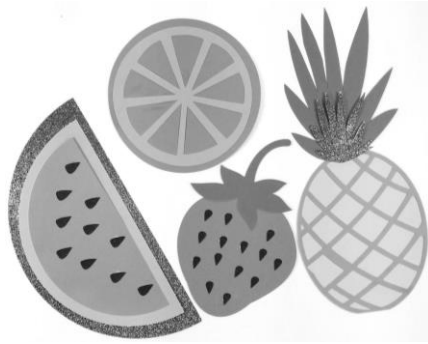
Ingredientes

- 2 Manzanas
- 1 Plátano firme
- 2 Naranjas
- 250 g de frutillas frescas
- 2 Kiwis
- 1 Taza de jugo de naranjas

Preparación

1. Parte la manzana a lo largo y retira las pepas del centro con la ayuda de una cuchara. Luego corta en cubos de 1 cm o más aproximadamente. Déjalas en un bowl y continúa con el plátano, cortándolo en láminas circulares según su forma.

2. Pela las naranjas y córtalas en gajos o en medias lunas y agrega a la fruta anterior. Luego, parte las frutillas en mitades y júntalas con la fruta. Enseguida, pela el kiwi y pártelo por la mitad a lo largo, corta en medias lunas. Finalmente vierte el jugo de naranjas y reposa durante unos minutos antes de servir.



Saca una fotografía a esta actividad y súbela a classroom

AUTOEVALUACIÓN

Indicadores	Siempre 	A veces 	Nunca 
Trabaje con entusiasmo			
Seguí las instrucciones			
Me gustaron las actividades			
Me preocupe por el cuidado de mi guía y trabajo			

