

Nombre del RED: Alimentación equilibrada			
Formato:		Interactivo	
Objetivo de Aprendizaje:		Ejercitar	
Descripción:		Recurso interactivo que ayudará al estudiante a desarrollar la comprensión acerca de una dieta equilibrada.	
Descriptor (palabras claves para Metadata).		Alimentos, salud, hábitos, nutrición, ciencias naturales, básica elemental, CE.CN.2.4.	
Área:	Ciencias Naturales	Subnivel Educativo:	Básica Elemental
Fuente:		MinEduc	
Autor:		MinEduc	
Propósitos:		Explicar la importancia de la alimentación saludable y la actividad física, de acuerdo a su edad y a las actividades diarias que realiza.	
Criterios de evaluación:		Promueve estrategias para mantener una vida saludable, a partir de la comprensión del funcionamiento y estructura del cerebro, el corazón, los pulmones, el estómago, el esqueleto, los músculos y las articulaciones, la necesidad de mantener una dieta equilibrada, una correcta actividad física, manejar normas de higiene corporal, y un adecuado manejo de alimentos en sus actividades cotidianas en su hogar y fuera de él.	
ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS			
<ul style="list-style-type: none"> ● Dialogar acerca de la comida favorita de los estudiantes, así mismo de la comida que no les agrada y por qué. ● Mencionar los alimentos saludables y lo que no son saludables. ● Enunciar ejemplos de alimentos saludables que contribuyen en el crecimiento. ● Formular preguntas como: ¿Qué es la nutrición? ¿Por qué es importante tener una buena alimentación? ¿Qué es la comida chatarra? Etcétera. ● Presentar a los estudiantes el recurso “Alimentación equilibrada”. ● Analizar las características de los alimentos de los alimentos saludables. ● Realizar la actividad propuesta en el recurso. ● Seleccionar y ubicar los alimentos que contribuyen con una dieta saludable o no saludable. ● Identificar los alimentos saludables de los no saludables. ● Explicar la importancia del consumo de los alimentos según sus nutrientes. ● Reconocer las características de los alimentos. ● Representar gráficamente un plato saludable que contribuya en el crecimiento de los niños. 			

