

<b>Nombre del RED:</b> Plato saludable			
<b>Formato:</b>		PDF	
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b>		Ejercitar	
<b>Descripción:</b>		Tarjeta pedagógica que ayuda a ejercitar la información sobre los alimentos que compramos.	
<b>Descriptor (palabras claves para Metadatos).</b>		Alimentación, comida saludable, nutrición, crecimiento, ciencias naturales, básica elemental, CE.CN.2.4.	
<b>Área:</b>	Ciencias Naturales	<b>Subnivel Educativo:</b>	Básica Elemental
<b>Fuente:</b>		MinEduc	
<b>Autor:</b>		MinEduc	
<b>Propósitos:</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar la importancia de la alimentación saludable y la actividad física, de acuerdo a su edad y a las actividades diarias que realiza.</li> <li>• Identificar los alimentos saludables que contribuyen al crecimiento.</li> </ul>	
<b>Criterio de evaluación:</b>		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.	
<b>ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Participar de la canción “mi comida”.</li> <li>● Mencionar los alimentos más comunes que consumen en el día.</li> <li>● Clasificar los alimentos según sus aportaciones en nutrientes para el crecimiento.</li> <li>● Formular preguntas como: ¿Qué es la alimentación saludable? ¿Qué es la comida chatarra? ¿Qué alimentos debemos consumir? Etcétera.</li> <li>● Escuchar las respuestas de los estudiantes respecto a las interrogantes y retroalimentar si lo amerita.</li> <li>● Presentar a los estudiantes la tarjeta pedagógica “plato saludable”.</li> <li>● Leer los contenidos que posee la tarjeta pedagógica y coordinarlas.</li> <li>● Realizar la actividad propuesta.</li> <li>● Conocer la importancia de mantener una dieta alimenticia balanceada acompañada de ejercicio adecuado para el crecimiento.</li> <li>● Mencionar ejemplos de las diferentes comidas que encontramos en nuestra localidad y clasificarlas según sus nutrientes.</li> <li>● Realizar una lista de los alimentos que se deben consumir en el día.</li> <li>● Explorar, en forma guiada, el manejo de los alimentos y las normas de higiene en mercados locales; predecir las consecuencias de un manejo inadecuado para la salud de las personas de la localidad.</li> <li>● Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores.</li> </ul>			

