

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

