

PREPARO MI LONCHERA SALUDABLE

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias/capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<p>Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo. 	<ul style="list-style-type: none"> Describe la importancia de los alimentos para su desarrollo y conservación de la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Selecciona los alimentos que debería tener su lonchera de acuerdo a sus funciones en una ficha de trabajo. <p>Escala de valoración</p>

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque de Derechos	Docentes y estudiantes intercambian ideas para clasificar los alimentos por sus funciones y hablan acerca de la importancia de tener una lonchera saludable.

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> Prepara un cartel con las preguntas del problema que se abordará en esta clase. Copia los anexos en la cantidad necesaria. 	<ul style="list-style-type: none"> Fotocopias Papelotes, plumones, colores

3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 40 minutos
---------------	--------------------------------------

En grupo clase

- Saluda a los estudiantes y recuérdales que, en la clase anterior, hablaron de las diferentes clases de alimentos. Pregúntales: ¿qué alimentos trajeron en sus loncheras? Pídeles que dibujen lo que trajeron en los tres últimos días. Provéeles un cuadro como el siguiente:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

- Una vez que hagan el dibujo, puedes seguir con el **planteamiento del problema** preguntándoles: ¿qué alimentos nos conviene comer para estar más saludables?, ¿el refrigerio que traemos en las loncheras es bueno para nosotros?

En grupos de trabajo

- Para que los estudiantes **planteen sus hipótesis**, pídeles que, en grupo, recorten lo que dibujaron en el cuadro anterior y que lo peguen en uno nuevo (deberá estar en un papelote):

Buen alimento	Mal alimento	No sé

Anexo 2

Alimentos Constructores

leche

frutas

legumbres

pan y galletas

papa, yuca y camote

frijol

cereales

miel y azúcar

Alimentos Energéticos

legumbres

carne

queso

huevos

pollo

leche

pescado

Alimentos Protectores

queso

embutidos

chocolate

huevos

nueces

leche

Anexo 3

Ayuda a la mamá a comprar los alimentos que deberían contener nuestras loncheras y coloréalos

