

Escuela y Seguridad Alimentaria



CUARTO 4

El diseño de este material se realizó en el marco del proyecto Escuela y Seguridad Alimentaria, adelantado por el Comité de Cafeteros de Caldas, con el aporte de las siguientes instituciones:
Acción Social - Presidencia de la República - RESA - FoNC - Fondo Nacional del Café - Gobernación de Caldas
Comités Municipales de Seguridad Alimentaria - Alcaldías Municipales - Cooperativas de Caficultores de Caldas

Presentación

La alianza por la Educación Rural de Antioquia ERA tiene el propósito de fortalecer la educación rural en todos los niveles, aportando en términos de cobertura, calidad y pertinencia, con el fin de contribuir significativamente al desarrollo social y económico de las comunidades en sus territorios. Para lograrlo, está implementando un programa de acompañamiento a las instituciones y sus sedes educativas, basado en los principios de las pedagogías activas, que articula todos los niveles educativos hasta llegar a la Universidad en el Campo.

Los principios de las pedagogías activas parten del ser: la persona como centro de un aprendizaje activo y significativo. Pretenden brindar una educación que facilite al individuo desempeñarse en los diferentes aspectos de la vida, ser feliz, proyectarse y ser útil a su comunidad.

El material de interaprendizaje es fundamental para el desarrollo de las pedagogías activas. Este centra el aprendizaje en el estudiante, responde de manera significativa a cada uno de los principios y favorece sustancialmente el desarrollo de competencias. Está compuesto por módulos que contienen guías con las que los estudiantes interactúan, dialogan, y en las que se promueven diferentes formas de trabajo como: trabajo individual, en equipo o en grupo. El trabajo con guías de interaprendizaje propicia la reflexión, el trabajo colaborativo y el desarrollo de la autonomía, a través de momentos que se relacionan y dan significado a los aprendizajes.

Además, los módulos son herramientas que le facilitan al docente su labor como mediador en el proceso de aprendizaje y posibilitan el trabajo en aulas multigrado (varios grados en una misma aula), donde el maestro debe acompañar las diferentes áreas del currículo.

Agradecemos al área de educación del Comité de Cafeteros de Caldas por compartir con las comunidades de Antioquia su experiencia y el material desarrollado; un material diseñado teniendo en cuenta las pautas propuestas por el Ministerio de Educación Nacional y las necesidades del contexto rural.

Este material no pretende reemplazar al maestro y, por el contrario, es una oportunidad para fortalecer su rol dentro del aula de clase y en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Invitamos a los directivos docentes, maestros y estudiantes a utilizar de manera responsable este material, a adoptarlo y adaptarlo como apoyo al desarrollo del plan curricular. Hacerlo, dará mayores oportunidades al desarrollo rural de nuestra región.



Presentación

QUERIDOS NIÑOS Y NIÑAS:

Ustedes hoy tienen la oportunidad de iniciar un proyecto de gran importancia, "**ESCUELA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA**", y es de mucho interés para nosotros que a través del estudio aprendan las técnicas que garanticen el aprovechamiento de todos los productos agrícolas y pecuarios que hay en las fincas.

La alimentación sana y balanceada es considerada como uno de los indicadores de mayor importancia para que ustedes, niños y niñas, tengan las condiciones óptimas para crecer sanos, saludables y alegres. Y es, desde sus fincas donde podemos contribuir para que este fenómeno se cumpla.

Son ustedes quienes revitalizarán la cultura de la alimentación fundamentándose en la escuela y realizando prácticas en sus casas, con la ayuda de sus padres, para que toda la familia pueda gozar y disfrutar de los beneficios del proyecto.

Con estas cartillas elaboradas con metodología, **ESCUELA NUEVA**, ustedes podrán aprender temas sobre la importancia de los alimentos, cómo obtener una alimentación balanceada, cómo economizar mercado en la finca productos ecológicos, cómo preparar alimentos ricos, variados y nutritivos. Además, algo que es de vital importancia, aprenderán a planear todas las actividades para obtener mayor rentabilidad y economía en el hogar.

Todos los temas presentados en las cartillas, los aprenderán a través del juego, la imaginación y la creatividad.

¡Ánimo niños y niñas! a hacer de los productos de la finca los mejores manjares y recetas que les ayudarán a ser COLOMBIANOS Y COLOMBIANAS bien alimentados, para así servir al país con mucha energía y amor.

LOS AUTORES





COORDINADORES DE PROYECTO

- **Pablo Jaramillo Villegas**
Líder de Extensión Empresarial
Comité de Cafeteros de Caldas
- **Elsa Inés Ramírez Murcia**
Coordinadora de Programas Educativos
Área de Educación
Comité de Cafeteros de Caldas

AUTORES DE LOS MÓDULOS

- **Aracelly Cortés Osorio**
Licenciada en Educación Básica - Magíster en Orientación y Asesoría Educativa
- **Ángela María Trujillo Gutiérrez**
Ingeniera Agrónoma
- **Jesús de los Santos Morales Trujillo**
Ingeniero Agrónomo
- **Duván Hernández Rojas**
Tecnólogo Agropecuario
- **Gloria Esperanza Vargas Ñungo**
Trabajadora Social

REVISIÓN Y APOYO PEDAGÓGICO Y METODOLÓGICO

- **Aracelly Cortés Osorio**
Licenciada en Educación Básica - Magíster en Orientación y Asesoría Educativa

REVISIÓN DE CONTENIDOS

- **Elizabeth Meza**
Nutricionista
- **Catalina Herrera**
Nutricionista
- **Andrés Álvarez**
Médico Veterinario y Zootecnista - Especialista en Agroecología Tropical Andina

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Contraespacio Comunicación Visual

ILUSTRACIONES

Silvio Gallo Vargas

IMPRESIÓN

Carvajal Soluciones de Comunicaciones S.A.S.
Mayo 2019

ISBN 958 - 97612-9-1

Tabla de Contenido

UNIDAD 1: IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS	1
GUÍA 1: ¿Por qué debemos alimentarnos bien?	3
GUÍA 2: Conozcamos y aprendamos a consumir variedad de alimentos	11
GUÍA 3: Aprendamos a clasificar los alimentos	19
GUÍA 4: Nuestra salud depende de la adecuada manipulación de los alimentos	29
UNIDAD 2: NUESTRA SEGURIDAD Y CONFORT DEPENDEN DEL EQUILIBRIO EN LA ALIMENTACIÓN	39
GUÍA 1: Alimentarnos bien contribuye a nuestra nutrición	41
GUÍA 2: Comida en familia con amor	51
UNIDAD 3: NUESTRA FINCA LA MEJOR ALTERNATIVA PARA LA ALIMENTACIÓN	61
GUÍA 1: Aprendiendo sobre seguridad alimentaria	63
GUÍA 2: Nuestra finca el mejor supermercado	73





Unidad 1

IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS



Estándar:

- Comprende la importancia del consumo adecuado y equilibrado de alimentos para adquirir salud física y mental.





GUÍA **1**

¿POR QUÉ DEBEMOS ALIMENTARNOS BIEN?



Logro:

- *Identifico los alimentos que me proporcionan salud y bienestar.*

Actividades básicas



En equipo

- 1- Observamos con mucha atención la ilustración que se presenta al iniciar la unidad y conversamos sobre lo siguiente:

Merque en la finca ile conviene!





- ¿Cuál es el primer alimento que consumen los bebés cuando nacen?
- ¿Por qué creemos que es importante que nuestras mamás nos den leche materna?
- ¿Han imaginado alguna vez si la leche materna tendrá algún parecido al sabor de otras leches?
- ¿Qué clases de leches hemos consumido y cuál nos parece más rica? ¿Por qué?

2- Continuamos observando los vagones de la ilustración que hay al iniciar la guía:

- Dibujamos en nuestro cuaderno los alimentos que observamos en los vagones y que hemos consumido durante la última semana.
- Hacemos una lista de los alimentos que observamos en los vagones y que no hemos consumido durante la última semana.
- Escribimos dos razones por las que no hemos consumido estos alimentos.

No olvidemos escribir la respuesta encabezando con la pregunta.
Ejem: Las razones por las que no hemos consumido zanahoria son porque a papá no le gustan y porque mamá sólo la prepara cocinada.



Solo

3- Leo con atención el siguiente texto:

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Todos los niños y niñas desde el momento en que nuestras mamás nos conciben empezamos a nutrinos para ser grandes y fuertes, por medio de la alimentación que mamá consume. Cuando nacemos empezamos a ingerir leche materna, que es uno de los alimentos más completos en nutrientes y el más higiénico.

A medida que vamos creciendo, nuestro organismo requiere continuar consumiendo leche, pero también muchos otros alimentos que nos proporcionan salud y bienestar, ya que suministran energía y nutrientes para la formación, el crecimiento y la reparación de los tejidos.

En la leche, los huevos, la carne, las verduras, las hortalizas, frutas, raíces y tubérculos, encontramos la energía y los nutrientes que necesita el organismo. Todos estos alimentos se pueden encontrar en nuestra finca.



Solo

- 4- Con base en el texto **“LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN”** que leímos e interpretamos en las actividades básicas, elaboro en mi cuaderno un resumen sobre éste.
- 5- Dibujo los alimentos que considero son más importantes para una buena alimentación.
- 6- Escribo su nombre y una característica que los identifique.

Niños y niñas bien alimentados son niños sanos, alegres y afectuosos.

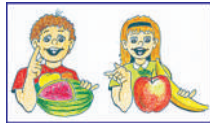
Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.





Bu

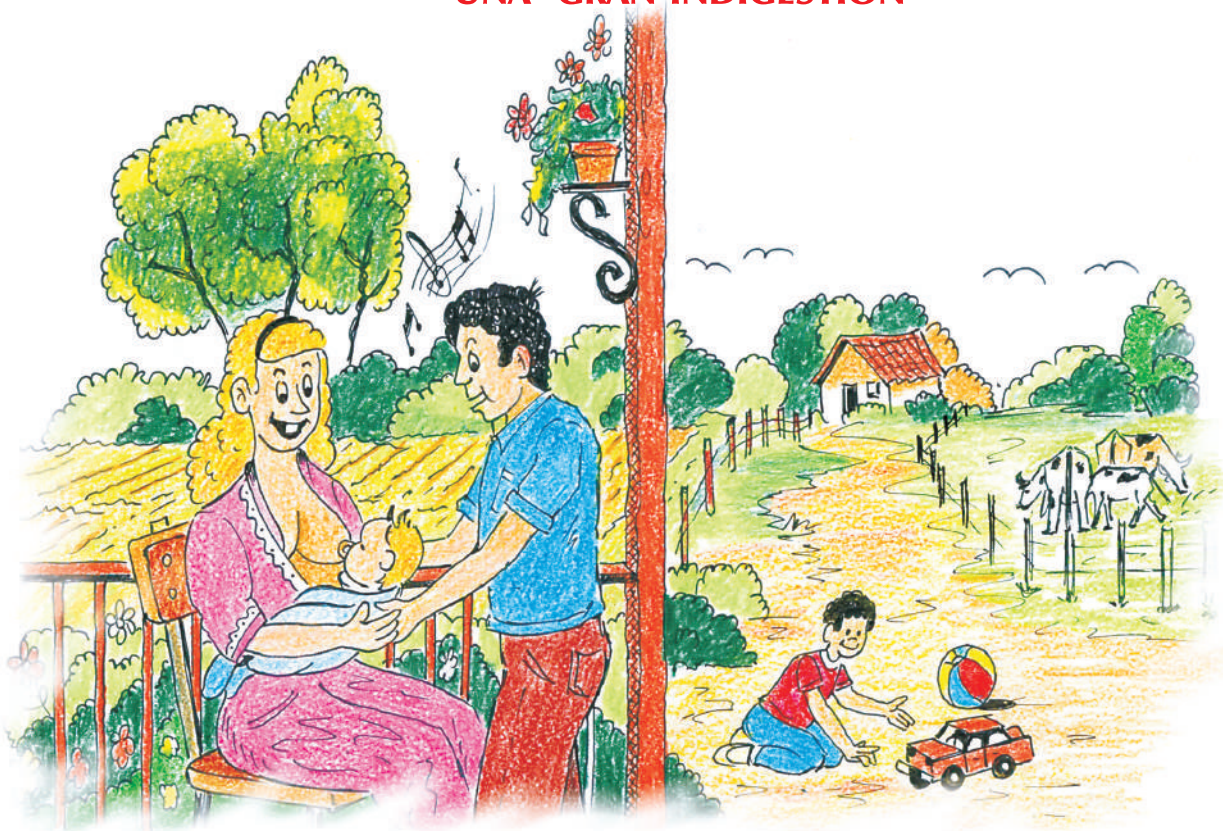
ento pedagógico



En equipo

1. Leemos el siguiente cuento dando oportunidad a todos los niños y niñas del equipo de leer un párrafo, no olvidemos la puntuación para que lo entendamos mejor.

UNA GRAN INDIGESTIÓN



En cierta ocasión se encontraban la vaca y su ternero Manchitas en la granja de don Duván, la que éste tenía muy bien organizada, con muchas especies vegetales y animales, que le permitían suplir todas las necesidades alimentarias de sus cinco hijos. La vaca, quien se sentía incómoda porque en la última semana había sido llevada al potrero más pelado le dijo a su hijo Manchitas: quiero que hoy te tomes toda mi leche para que los niños de don Duván no tengan leche

para tomar y de esta manera él recapacite y nos lleve a un mejor potrero en el que haya pasto verde y fresco. Manchitas le dijo a su mamá: mami, no puedo más... me duele la panza, empiezo a tener churrias, ¿no crees que es mejor guardar un poco de leche para que los niños hoy la puedan tomar? Tienes razón Manchitas, no había pensado en que te podrías enfermar, ya que los alimentos es necesario consumirlos por porciones y no todo al mismo tiempo.

Cuando Tomás, el niño mayor, fue a encerrar el ternero se dio cuenta que Manchitas se revolcaba y se quejaba de un gran dolor y que la ubre de la vaca se encontraba casi vacía, corrió a contarle a su papá y éste de inmediato fue a auxiliarlo. ¡Oh!, ¿qué ha pasado aquí? Manchitas, has consumido demasiada leche en pocas horas, eso no debe ser así.

Al mismo tiempo la vaca lo miraba desconsolada y escarbaba el potrero mostrándole a don Duván que no tenía buenos pastos para alimentarse y producir buena leche. Éste entendió el mensaje y le dijo a Tomás: hijo por favor, llevemos a Manchitas y a su madre al potrero de los guayabos donde hay un mejor pasto.

La vaca le susurró a Manchitas: sí ves hija, nos están prestando atención. De ahora en adelante consumirás sólo la leche necesaria para que crezcas sana y fuerte, además como estamos en un potrero con excelente pasto, vas a balancear tu alimentación comiendo de éste, tomando leche y en pocos días podrás también comer de la sal que don Duván me trae. Compartiremos la leche con la familia de don Duván, así él con la variedad de productos que tiene en esta finca, también dará a su familia una alimentación completa y balanceada. De esta manera tendremos mejores condiciones para vivir sanamente.



TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS TENEMOS DERECHO A UNA BUENA Y EQUILIBRADA ALIMENTACIÓN, PARA CRECER FÍSICA Y PSICOLÓGICAMENTE SANOS.



Presento las actividades realizadas al profesor para que el valore mis aprendizajes.





C

actividades de práctica



Con el profesor

- 1- Pedimos a nuestro profesor que nos explique acerca de los nutrientes que nos proporciona la leche, para qué sirven y en qué otros alimentos se pueden encontrar dichos nutrientes.
- 2- Escribo las explicaciones dadas por nuestro profesor en el cuaderno de Escuela y Seguridad Alimentaria.



En equipo

- 3- Pensamos en cinco normas de higiene que se deben tener en cuenta cuando en casa se ordeña una vaca. Las escribimos en el cuaderno y complementamos con lo siguiente.

Para ser sanos y fuertes es necesario...

- Hervir la leche antes de consumirla.
- La leche debe permanecer tapada para que no se contamine.
- Se debe consumir en el menor tiempo posible para evitar su descomposición.

Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.



D

actividades de aplicación



Con mi familia

1- Pido a mi mamá que me cuente:

- ¿Cuántos meses me amamantó?
- ¿Cuáles fueron los primeros alimentos que yo consumí?
- ¿Cuáles me gustaban y cuáles no?



Nuestro Proyecto

2- Nos preparamos para iniciar la construcción de nuestro álbum **“LA IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS”** que será el proyecto de Seguridad Alimentaria para este año. Para iniciar este trabajo atendemos las siguientes instrucciones:

- Observamos los cultivos que hay en los alrededores de la casa para identificar cuáles de estos consumimos diariamente, cuáles no y por qué.
- Preguntamos a papá las razones por las que no nos acostumbraron a consumir algunos alimentos y pensamos en una forma en la que de ahora en adelante los podamos utilizar.
- Elegimos uno de los alimentos que se pueden producir en la finca, lo dibujamos, escribimos su nombre y explicamos las diferentes formas en que se consume.

Presento las actividades a mi profesor para que valore mis aprendizajes.



