

GUÍA 2

COMIDA EN FAMILIA CON AMOR



Logro:

- Valoro la importancia de compartir en familia los momentos en que se consumen alimentos.

Actividades básicas



En equipo

- 1- Preparamos y representamos un sociodrama en el que mostramos a una familia reunida a la hora de la comida.





- Podemos tener en cuenta las diferentes situaciones que se presentan en nuestras casas.
- Los alimentos que consumimos, la hora en que los hacemos, las cosas que hablamos.
- Cada uno comentará al grupo acerca del horario en que tomamos los alimentos en nuestra casa (desayuno, almuerzo y comida).



2- Leemos con atención el siguiente cartel:

*CUANDO APRENDEMOS A CONSUMIR LOS ALIMENTOS
A UNA HORA DETERMINADA,
SE FACILITA EL PROCESO DE ASIMILACIÓN Y
NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO FUNCIONA MEJOR.*

- 3- Con base en el anterior cartel pensamos en cinco razones por las que es necesario tener un horario especial para consumir cada alimento. Las escribimos en nuestro cuaderno de seguridad alimentaria.
- 4- Leemos con mucha atención el siguiente texto.



FORTALECIENDO LAZOS FAMILIARES ALREDEDOR DE NUESTRA MESA



Los lazos familiares se fortalecen cuando todos los miembros de una familia aprendemos a valorar los momentos en los que podemos compartir y uno de los más importantes es cuando vamos a consumir los alimentos. En nuestras familias, cada uno cumple una labor muy importante. Los niños estudiamos y colaboramos en muchas otras actividades que podemos realizar fácilmente, nuestros padres labran la tierra y nuestras madres con mucho amor están pendientes de los diferentes destinos del hogar. Por lo tanto, debemos aprovechar al máximo los espacios que tenemos para compartir y contarnos todo lo que vivimos y aprendimos durante el día.

Para que cada día las familias sean unidas y aprendan a quererse, se debe evitar: discutir en el momento en que nos alimentamos, no hablar de temas tristes, y mucho menos de cosas que nos produzcan fastidio, además debemos ir a la mesa bien presentados, con las manos lavadas y utilizar bien los cubiertos.





Los hábitos alimentarios nacen en la familia por imitación, cambian en contacto con el medio escolar y social, y evolucionan a través de nuestra vida. Por consiguiente, es necesario adquirir hábitos alimentarios correctos desde los primeros años, que nos acompañen a lo largo de la vida y contribuyan a mantener nuestra salud.

Presento mi trabajo a la profesora para que valore mis aprendizajes.

Buena pedagogía



En equipo

1. Leemos las siguientes estrofas, cada grupo se aprende una y las cantamos o recitamos en las próximas actividades de conjunto.

A LA HORA DE COMER

Hoy vamos hablar,
de lo importante que es
tomar nuestros alimentos
a la hora que debe ser.

Nuestra adorada madre
con todo esmero y amor
nos prepara cada día
alimentos de lo mejor.



Es muy puntual en servirnos desayuno, almuerzo y comida, como siempre en nuestra casa y a las horas que son debidas.

Para estar sanos y fuertes, y a la escuela alegres ir muy contentos comeremos para el horario cumplir.

En cada comida en familia muy cumplidos estaremos con mis padres, hermanos y hermanas a la hora exacta llegaremos.

Para finalizar digamos que muchas normas aplicaremos a la hora de alimentarnos que nunca olvidaremos.

Actividades de práctica



Solo

1- Pongo en práctica el mensaje de la lectura anterior, para ello pienso en las costumbres que tiene mi familia a la hora de consumir los alimentos.

- Las escribo en mi cuaderno de seguridad alimentaria e identifico cuáles de esas costumbres no son correctas.





En equipo

2- Organizamos una campaña en la que expliquemos a los niños de los demás grados lo aprendido en esta guía.

- Para ejecutar la campaña hacemos carteles, afiches o preparamos charlas sobre la importancia de cumplir horarios y sobre todo la forma de establecer comunicación y desarrollar afecto en el momento de alimentarnos.

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

D actividades de aplicación



Con mi familia

1. Comento a mis padres sobre la importancia de aprender hábitos en el momento de consumir los alimentos.

- Identifico con la ayuda de las personas que conforman mi familia cuáles son los hábitos que tenemos cuando consumimos los alimentos.
- Hago una lista en mi cuaderno, escribiéndolos en dos columnas como se presenta a continuación.
- Elaboro un compromiso, lo escribo en un cartel y lo pego en el comedor de mi casa.

HÁBITOS CORRECTOS	HÁBITOS INCORRECTOS



Nuestro Proyecto

2. Continuemos el álbum **“LA IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS”**.

- Escribo un cuento sobre el tema central “Comida en familia con amor” y lo anexo a mi álbum.

En el primer día de logros que realizaremos con todas las actividades de nuestro proyecto, los expondremos para que todas las personas de la comunidad los conozcan.

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





PROFESOR O PROFESORA

Escriba las adaptaciones necesarias antes de los niños y niñas desarrollar la guía.

Lined area for writing adaptations.