

GUÍA **3**

APRENDAMOS A CLASIFICAR LOS ALIMENTOS



Logro:

- Clasifico los alimentos de acuerdo al grupo al que pertenecen y la función que éstos cumplen.

Actividades básicas



Con nuestro profesor

- 1- Guardamos silencio durante un minuto y mientras tanto nos observamos unos a otros.





Solo

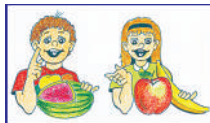
- 2- Dibujo la silueta y escribo el nombre de uno de los compañeros que más me haya llamado la atención y lo describo.

Ejemplo: Liliana es alta, su pelo y ojos son brillantes, su tez es rosada.



- 3- Pregunto a cada uno de mis compañeros acerca de lo que dijeron sus papás sobre las enfermedades que podrían sufrir los niños por el no consumo de algunos alimentos.

- Escribo el nombre de esas enfermedades en el cuaderno y pregunto a mi profesor sobre la forma en que se pueden curar.



En Equipo

- 4- Pedimos al ayudante del grupo que inicie la lectura del texto, dando la oportunidad a otros niños del grupo de leer algunos párrafos. **Escuchemos con atención a nuestros compañeros.**



FUNCIONES QUE CUMPLEN LOS ALIMENTOS

Como ya aprendimos en guías anteriores, todos los alimentos que debemos consumir las personas cumplen una función de mucha importancia para el crecimiento, desarrollo, salud y bienestar de niños, niñas, jóvenes, adultos y ancianos.

Ya nos hemos dado cuenta que el tren de la alimentación contiene gran variedad de alimentos que todos y todas conocemos, pero que en algunas ocasiones no consumimos porque pensamos o creemos que no son necesarios o que saben mal. Nuestro mágico tren contiene todas las maravillas que de ahora en adelante serán para nosotros una gran fuente de riqueza y energía, pero sobre todo un gran potencial para el ahorro y bienestar en todos nuestros hogares.

Continuemos conociendo e identificando con mucha atención los alimentos que contiene cada vagón, la función que cumplen en nuestro organismo los nutrientes que éstos nos aportan.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS QUE CONTIENE	NUTRIENTES Y FUNCIONES
Primer Grupo: Cereales y derivados, raíces, tubérculos y plátanos.	Arroz, maíz, trigo, cebada, pan, arepa, tostadas, galletas, arracacha, papa, plátano, guineo.	Carbohidratos: le dan al organismo la fuerza y energía para realizar actividades físicas. Fibra: contribuye a una buena digestión.
Segundo Grupo: Verduras, hortalizas y leguminosas verdes.	Zanahoria, remolacha, ahuyama, tomate, pepino, espinaca, lechuga, repollo, arveja verde y fríjol verde.	Vitamina A: para una visión y piel sana. Vitamina C: ayuda a cicatrizar las heridas. Vitaminas del complejo B: regulan algunas funciones del organismo. Vitamina K: sirve para la coagulación.

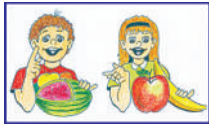




		Minerales: ayudan a la formación de huesos, dientes y al funcionamiento de los músculos. Además contribuyen al funcionamiento del sistema circulatorio, respiratorio y nervioso. Fibra.
Tercer Grupo: Frutas.	Guayaba, tomate de árbol, manzana, banano, curuba, mandarina, naranja, piña, granadilla, mango, zapote, papaya, mora.	Vitaminas A y C. Minerales y Fibra.
Cuarto Grupo: Carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales.	Carne de res, cerdo, pollo, pescado, atún, sardina, jamón, mortadela, huevo, fríjol seco, arveja seca, garbanzo, blanquillo, lenteja, habas, bienestarina, carne.	Proteínas: ayudan a crecer, a formar los huesos, músculos, tejidos y a adquirir defensas. Hierro: evita la anemia. Vitaminas del complejo B. Fibra.
Quinto Grupo: Lácteos	Leche, queso, yogurt, kumis.	Proteínas. Calcio: ayuda a la formación y mantenimiento de huesos y dientes, ayuda a la contracción de los músculos como el corazón.
Sexto Grupo: Grasas.	Aceite, mantequilla, margarina, mayonesa, aguacate, maní, crema de leche, coco.	Grasas: aportan energía, regulan la temperatura del cuerpo, protegen los órganos contra golpes y ayudan a transportar y asimilar las vitaminas A, D, E y K.
Séptimo Grupo: Azúcares y dulces	Azúcar, panela, miel, arequipe, bocadillo, chocolate, caramelos, gelatina, helados, mermeladas.	Carbohidratos: se asimilan rápidamente y aportan energía.

*CUIDAR Y PROTEGER LA NATURALEZA
ES NUESTRA RESPONSABILIDAD.
ELLA ES UNA GRAN FUENTE PARA
LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS.*

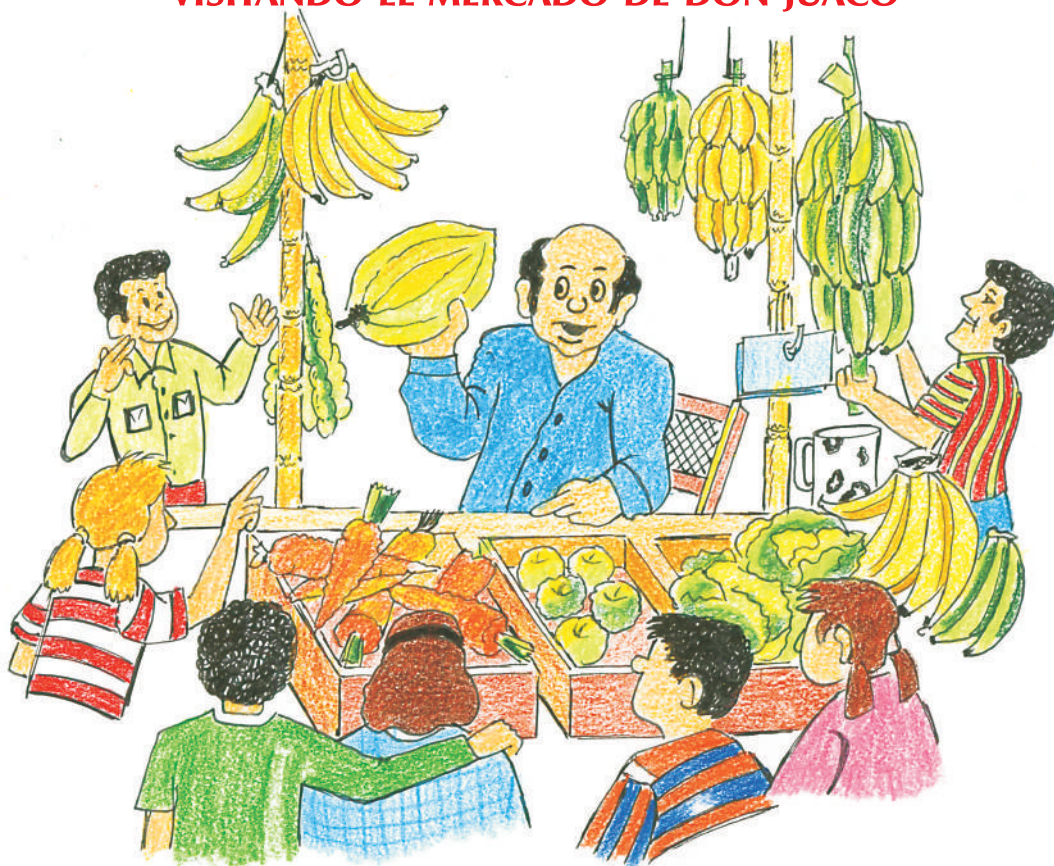
Buena pedagogía



En equipo

- 1- Pedimos al niño que consideramos es el más callado de la clase, que lea el siguiente cuento.

VISITANDO EL MERCADO DE DON JUACO



Merque en la finca ile conviene!





Los niños y niñas de cuarto grado de la Escuela El Silencio después de realizar la guía en la que aprendieron a clasificar los alimentos y saber la función que éstos cumplen en el organismo, decidieron con su profesora Lucía ir a una plaza de mercado para averiguar cuáles productos de los que ellos ya conocían no vendían. Llegaron al puesto de mercado de don Juaco a quien siempre le compraban en su vereda. Lo saludaron con mucho respeto y alegría, y le pidieron autorización para observar todos los productos que vendía.

Con gran tristeza se iban dando cuenta que lo que más abundaba eran plátanos, yucas y bananos, y que esos productos ellos podían tenerlos en sus fincas. En otro espacio, había unas cuantas zanahorias deshidratadas por el calor.

Javier, el niño más pequeño del salón, preguntó a don Juaco las razones por las que no vendía remolachas, habichuelas, espinacas. Éste le respondió: eso es muy difícil mijito, aquí en El Silencio nadie sabe comer esos alimentos y cuando alguna vez los traje se me pudrieron.

La profesora Lucía intervino para explicarles nuevamente a los niños y niñas las propiedades de algunos alimentos y las razones por las que es necesario aprender a consumirlos.

Don Juaco les dijo a los niños y niñas: me alegro que se den cuenta de eso. De ahora en adelante traeré esos productos. Pero ustedes deben convencer a sus papás para que los compren, o lo que es mejor, empezar a sembrarlos en sus fincas y así, yo me dedico a vender sólo productos que no se puedan cultivar en este clima, para que ustedes crezcan muy sanos, fuertes e inteligentes.

Los niños agradecieron a don Juaco por su atención y lo felicitaron por llevar tantos años vendiendo productos a tan buen precio y con tanta amabilidad.

Don Juaco, finalmente dijo: recuerden niños, pueden evitar muchas enfermedades, si cuando me compran las frutas las lavan con abundante agua antes de consumirlas.

C

actividades de práctica



Solo

1. Escribo en mi cuaderno las dos columnas siguientes y trazo una línea que una el alimento con los nutrientes que contiene.

ALIMENTOS	NUTRIENTE QUE APORTA AL ORGANISMO
Maíz	Minerales
Pollo	Vitamina K
Leche	Grasas
Huevo	Carbohidratos
Piña	Vitaminas del complejo B
Espinaca	Hierro
Yuca	Proteína
Panela	Calcio
Guayaba	Fibra
Mantequilla	Vitamina C

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

D

actividades de aplicación



Con mi familia

- 1- Explico a mi papá o a mi mamá, los diferentes alimentos que hay en cada uno de los vagones del tren de la alimentación y para qué sirve cada vagón.





- 2- Escribo en mi cuaderno, el nombre de un alimento de cada vagón que no consumimos en casa y nos comprometemos a consumirlo de ahora en adelante.



Nuestro Proyecto

- 3- Continuamos la elaboración de nuestro álbum **“LA IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS”**. En la segunda página del álbum agregamos la siguiente información:

- Funciones que cumple en el organismo el alimento escogido.

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.

Area with horizontal lines for writing.



