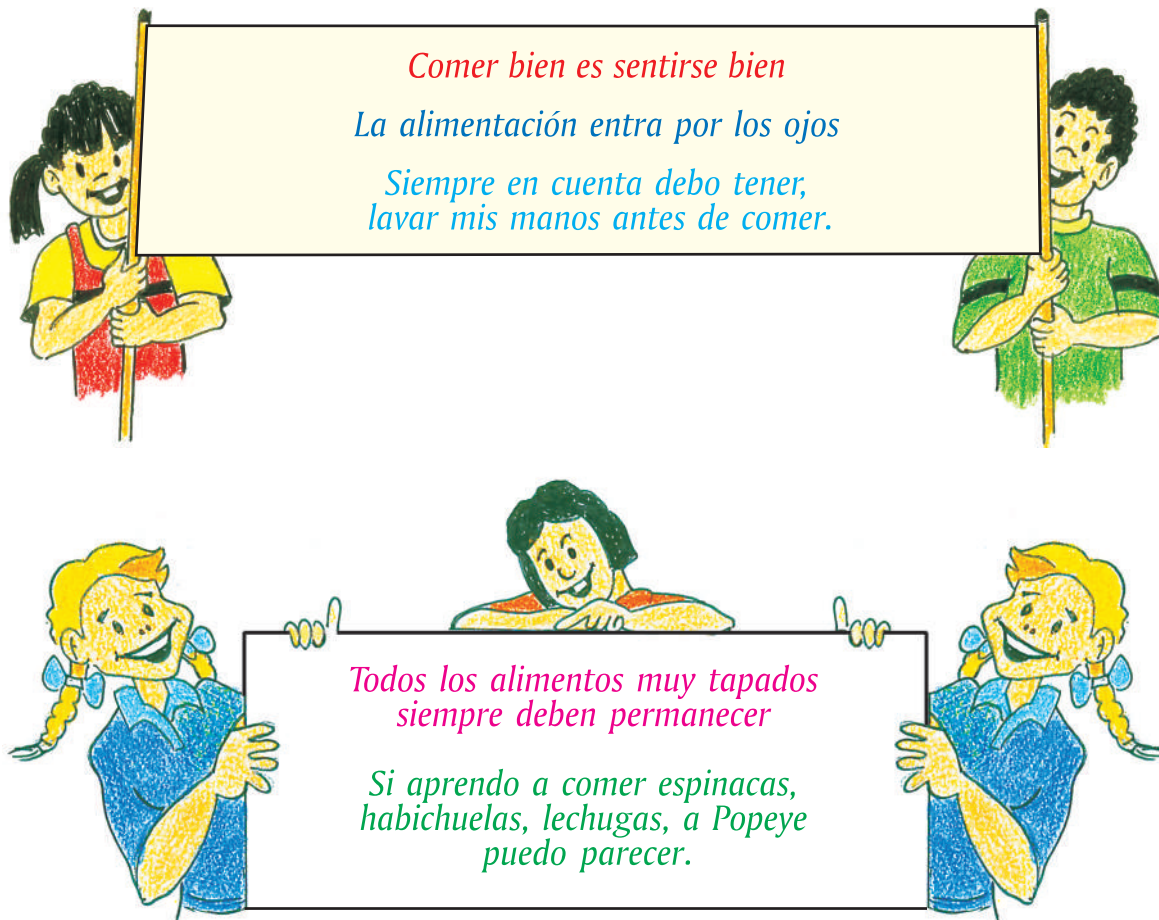


GUÍA **4**

NUESTRA SALUD DEPENDE DE LA ADECUADA MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS



Logro:

- Identifico y me apropio de los hábitos adecuados para el consumo de los alimentos.





A actividades básicas



Solo

- 1- Observo la anterior ilustración y describo las acciones que están realizando los niños y niñas.
- 2- Observo detenidamente mis manos y mi uniforme, pienso si los tengo aseados y en la forma correcta. Si no es así, escribo en mi cuaderno un compromiso para mejorar mi aspecto personal de ahora en adelante.
 - Pido a mi profesor que me permita lavar mis manos si las tengo sucias, organizar mi uniforme, peinarme correctamente. Cuando ya esté muy limpio y organizado continúo desarrollando la guía.

*PARA ESTAR SEGUROS Y SER ACEPTADOS
POR TODOS LOS DEMÁS, MUY LIMPIOS Y ORGANIZADOS
DEBEMOS SIEMPRE ESTAR.*





En equipo

- 3- Cuento a mis compañeros una norma que he observado en casa cuando papá o mamá van a preparar alguno de los alimentos.
 - Las escribo en mi cuaderno de Escuela y Seguridad Alimentaria para que comencemos a aplicar las que nunca hemos utilizado.
4. Leemos el siguiente texto, escuchar con atención nos ayuda a aprender.

HIGIENE = SALUD

Nuestra salud depende en un alto grado de la adecuada manipulación e higiene que se tenga con el manejo de los alimentos, desde el sitio de producción, hasta el momento en el que se llevan a la mesa para su consumo.

La mayoría de alimentos que nosotros consumimos, sufren demasiada manipulación por muchas personas, lo que ocasiona la presencia de insectos, bacterias y hongos que los contaminan y que causan enfermedades, por lo que se hace necesario aprender técnicas de higiene antes de ser consumidos.

AL CONSUMIR LOS ALIMENTOS TENGAMOS EN CUENTA:

- Lavar nuestras manos antes de llevar a la boca cualquier alimento.
- Lavar las frutas con abundante agua antes de consumirlas.
- Separar los alimentos para que no cojan sabores u olores desagradables.
- Separar los alimentos crudos de los cocinados.
- Lavar bien las manos, los recipientes y utensilios que serán empleados para su preparación.
- Es necesario hervir bien el agua que va a ser consumida.
- Mantener limpio el lugar donde se guardan los alimentos, libre de insectos y roedores.





Bu

uento pedagógico



En equipo

1. Invitamos al presidente del aula para que venga a nuestro grupo de trabajo y nos lea el cuento, no olvidemos estar muy atentos y darle las gracias cuando haya terminado.

ALGUNAS RAZONES POR LAS QUE NIÑOS Y NIÑAS PODEMOS ENFERMARNOS

Antonio es el mayor de los hijos de la familia de don Tito y doña Carlina. A él le toca trabajar duro desde muy pequeño, últimamente se ha notado flaco y pálido, descuida su alimentación y además tiene malos hábitos de higiene para consumir los alimentos.

Cuando Antonio va a la escuela, siempre está muy desconcentrado y en casi todas las ocasiones le da pereza realizar las actividades. La profesora Elvira preocupada por la situación de Antonio y la de otros niños y niñas, decide iniciar charlas sobre la



importancia de una buena alimentación, y en especial sobre las normas que se deben tener en cuenta para el consumo adecuado de alimentos, ya que la mayoría de niños y niñas cuando toman el refrigerio o el almuerzo escolar, no consumen alimentos como ensaladas y la carne, además lo hacen en forma muy descuidada y sobre todo con las manos muy sucias. Ella les insiste mucho a los niños para que se laven las manos, pero éstos se ponen bravos y dicen que no les importa, ya que en sus casas nunca los obligan a lavarse.

La profesora, preocupada por la mala salud de muchos niños y niñas que muestran síntomas de mala nutrición, y que como Antonio siempre están con pereza para estudiar e inclusive para jugar, decide que debe concientizar primero a los padres para que hablen a sus hijos sobre la importancia de consumir todos los alimentos que se les ofrece en el restaurante, y para que ellos aprendan sobre las prácticas de preparación y consumo de alimentos y la necesidad de formar hábitos de higiene en sus casas y de esta manera lo que la profesora enseña en la escuela, los niños lo reciban y aprendan con agrado, y así crezcan en mejores condiciones que les permitan estar bien nutridos y puedan estar alegres y ser buenos estudiantes.

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

Actividades de práctica



En equipo

- 1- En nuestro cuaderno escribimos los nombres de nuestros compañeros clasificándolos en la siguiente tabla.





Niños y niñas alegres	Niños y niñas tristes	Razones por las que están alegres o tristes
Gloria		Siempre está limpia y lava sus manos antes de comer.
	Chucho	No le gusta comer frutas.



Solo

2- Realizo una breve descripción sobre la forma en la que mamá prepara el alimento que más consumimos en casa, la escribo en mi cuaderno

- Recuerdo... ¿A qué grupo pertenece este alimento? ¿Que función cumple en nuestro organismo?
- ¿Con qué otro alimento se acompaña para consumirlo? ¿A qué grupo de alimentos pertenece este producto?

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

D

actividades de aplicación



Con mi familia

- 1- Elaboro un afiche con una norma de higiene que debemos tener en cuenta todos en casa, cuando vamos a consumir los alimentos.
 - Lo decoro a mi gusto, lo llevo a la escuela para socializarlo con mis compañeros de grupo y luego lo pego en el comedor de mi casa.



Nuestro Proyecto

- 2- Continuamos la elaboración de nuestro álbum **“LA IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS”**.





- Agregamos una página donde vamos a escribir varias normas de higiene que debemos tener con nuestro cuerpo, en el momento de preparar y consumir alimentos.
- Las tenemos en cuenta para realizar carteles que expondremos en un mural de nuestra escuela cuando hagamos el día de logros.

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



