

Clasificar Comidas Saludables



Actividad: Los niños clasificarán las imágenes de diferentes alimentos. En una funda de alimentos grande colocarán los alimentos nutritivos para “comer a diario,” y en la funda de alimentos pequeña colocarán los alimentos que “debemos evitar” o “comer solo algunas veces.”

Objetivo

Los niños reconocerán la diferencia entre alimentos nutritivos que pueden ingerirse a menudo y aquellos que deben ser ingeridos con menos frecuencia.

Estándares Principales

I. Desarrollo Físico

I.A.d.1. Responde al alimentar o alimentarse con significativa eficiencia y demuestra aumento con significativo interés sobre los hábitos de alimentación y la selección de alimentos.

Punto de Referencia b. Reconoce hábitos de alimentación saludables y opciones de alimentos saludables.

http://fibt5.floridaearlylearning.com/standards.html#d=l&a=four_year_olds

Procedimiento

1. Comience la clase leyendo un libro sobre opciones saludables de alimentos:

Libros de fotos sobre opciones saludables de alimentos tal como:

- *Good Enough to Eat: A Kids Guide to Food and Nutrition* by Anne Rockwell,
- *¿Why Should I Eat Well?* by Claire Llewellyn, or
- *Choose Good Food: My Eating Tips* by Gina Belisarius

2. Explique la importancia de mantener una dieta saludable.

3. Pídale a los niños que mencionen algún alimento saludable que les guste comer.

4. Presente la actividad de clasificar seleccionando de 2 a 3 imágenes del resto de las imágenes. Identifique cada una y ubíquela en la funda de alimentos que corresponda. Explique que los alimentos nutritivos van en la funda de alimentos grande ya que son necesarios en cada comida, mientras que las comidas que debemos evitar, o comer menos, van en la funda de alimentos pequeñas.

5. Discuta sus selecciones según las clasifiquen.

Materiales Necesarios

- Libros, Fundas grandes y pequeña para alimentos
- Imágenes o foto de alimentos saludables (ej. proteínas, granos, lácteos, frutas y vegetales) e imágenes o fotos de alimentos a ser disfrutados con menos frecuencia y/o moderación (ej. Papas fritas, galletas, dulces, pastel/torta)

Evaluación de lo Aprendido

Los niños demostraran lo aprendido en la actividad seleccionando y colocando las imágenes de los alimentos en las fundas de alimento correctas.

Apoyo del aprendizaje

- Provea asistencia según sea necesaria a los niños que necesiten apoyo adicional durante esta actividad.
- Para aumentar el nivel de dificultad provea fundas de alimentos grandes adicionales, y solicite a los niños que clasifiquen las imágenes de los alimentos saludables por grupos de alimentos.

Extender el Aprendizaje

Solicite en el supermercado donaciones de fundas de alimentos grandes para cada niño en su aula. Motive a los niños para que decoren las fundas de alimentos en el exterior con marcadores y lápices de color con alimentos saludables. Los niños podrán llevar las fundas de alimentos cuando vayan a la tienda de alimentos con su familia, y pedirán que compren muchos alimentos saludables. Podrán acomodar sus compras en la funda de alimentos decoradas por los niños.