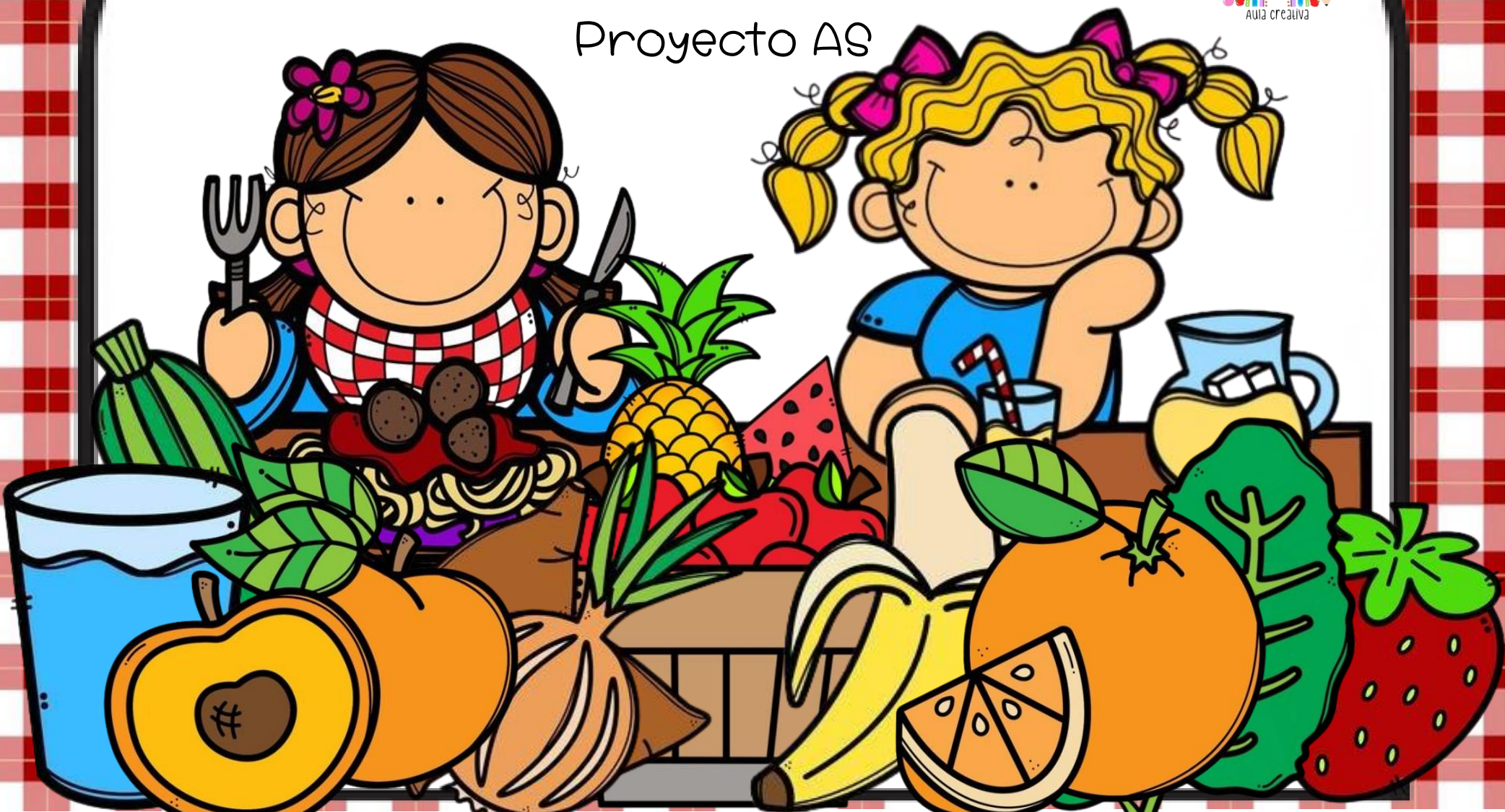


# VAMOS A COMER **SALUDABLE**

Proyecto AS



# VAMOS A COMER **SALUDABLE**

Proyecto AS



Jardín de Niños:  
Sector:

C.C.T:

Educadora:

Zona Escolar:

Grado y grupo:

Ciclo Escolar: 2024-2025

Fecha de aplicación: 30 de Septiembre al 18 de  
Octubre de 2024





# VAMOS A COMER SALUDABLE

Proyecto AS



<b>Metodología:</b>	Aprendizaje basado en Servicio (AS)		
<b>Fase- Grado:</b>	2	<b>Tiempo:</b>	3 semanas
<b>Propósito:</b>	Promover en los niños el cuidado de la salud mediante el análisis de la información sobre los tipos de alimentos y la concientización al crear hábitos alimenticios saludables.		
<b>Problema del contexto:</b>	Una mayoría de alumnos tienen malos hábitos alimenticios y consumen comida chatarra en la escuela y en casa; lo cual provoca en un largo plazo, problemas de salud, como la desnutrición, sobrepeso y obesidad, baja concentración en la escuela, bajo rendimiento académico, entre otros.		

## EJES ARTICULADORES QUE SE TRABAJAN

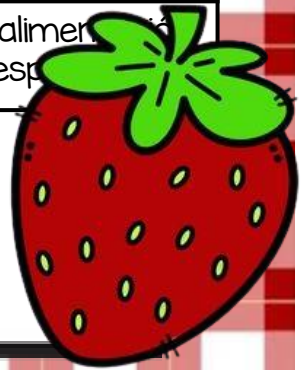
Inclusión		Pensamiento Crítico	X	Interculturalidad crítica		Igualdad de género	
Vida saludable	X	Apropiación de las culturas a través de la lectura y escritura			X	Artes y experiencias estéticas	X

# Cronograma de actividades



HORA	LUNES 30	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
	Honores a la bandera Pase de lista Contar niños y niñas		Activación física Pase de lista Contar niños y niñas	Activación física Pase de lista Contar niños y niñas	Activación física Pase de lista Contar niños y niñas
	ACTIVIDAD: MIS COMIDAS PREFERIDAS		ACTIVIDAD: ¿CÓMO APRENDEREMOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?	ACTIVIDAD: TIPOS DE ALIMENTOS	ACTIVIDAD: ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL: LAS FRUTAS
Recreo					
	Retroalimentación Despedida		Retroalimentación Despedida	Retroalimentación Despedida	Retroalimentación Despedida

30 de septiembre al 04 de octubre de 2024



Nombre de la actividad:	MIS COMIDAS PREFERIDAS		
Fecha de aplicación:	Lunes 30 de Septiembre de 2024		
Campo formativo que sustenta el aprendizaje:	De lo Humano y lo Comunitario	Contenido:	Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.
Procesos de Desarrollo del Aprendizaje (PDA):	I.- Expresa gustos y preferencias de bebidas y alimentos que hay en su comunidad, al explorar aromas, colores, texturas y sabores, guardando medidas de seguridad e higiene.		
Transversalidad:	II.- Escucha con atención a sus pares y espera su turno para hablar.		

FASE	ACTIVIDAD
I.- Punto de partida	INICIO:
	Poner a los niños en plenaria y darles los buenos días con la canción “¿Qué le pasa al cerdito enojón?” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vakVhLB0gCk">https://www.youtube.com/watch?v=vakVhLB0gCk</a> . Posteriormente, preguntarles: ¿Qué no le gustaba comer al cerdito?, ¿Por qué?, ¿Cómo cambió de opinión?, ¿hay alimentos que a ustedes no les gustan?, ¿Por qué?, ¿Cuáles son sus alimentos favoritos?, ¿Sus alimentos favoritos son saludables?, ¿Qué traen de lunch el día de hoy?, ¿el lunch que traen es saludable o no saludable?, ¿Por qué creen que es importante comer saludable? Escuchar sus respuestas.
2.- Lo que sé y lo que quiero saber	DESARROLLO:
	Enseguida, mencionarles que el día de hoy comenzaremos el proyecto “Vamos a comer saludable” con el cual aprenderemos sobre los tipos de alimentos, los alimentos saludables y no saludables, el plato del buen comer y la jarra del buen beber, hábitos alimenticios, y una exposición y elaboración de un gran recetario de comida saludable. Pedirles que mediante una lluvia de ideas y el dictado a la maestra mencionen de qué maneras se puede comer saludablemente. Realizar las anotaciones en un papel bond o en el pizarrón. Al terminar de anotar lo que mencionen, leer nuevamente el listado de todo lo que conocen y preguntarles: ¿Qué les gustaría saber para comer saludablemente? Escuchar sus respuestas.





2.- Lo que sé y lo que quiero saber

CIERRE:

Finalmente, en la ficha de trabajo I dibujarán aquellos alimentos que consideren sus preferidos. Al terminar la actividad, lo compartirán con sus compañeros mencionando el porque esos alimentos son sus favoritos y pegarán sus trabajos en alguna parte del aula.

Despedir a los niños con el cuento: "Cirilo come de todo"  
<https://www.youtube.com/watch?v=fU3Qv7u2iew>.

MATERIALES

- Canción "¿Qué le pasa al cerdito enojón?"
- Papel bond blanco
- Plumones
- Ficha de trabajo I
- Lápiz
- Crayones
- Cinta adhesiva
- Cuento: "Cirilo come de todo"



Nombre de la actividad:	¿CÓMO APRENDEREMOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?		
Fecha de aplicación:	Miércoles 02 de Octubre de 2024		
Campo formativo que sustenta el aprendizaje:	Saberes y Pensamiento Científico	Contenido:	Las magnitudes de longitud, peso, capacidad y tiempo en situaciones cotidianas del hogar y del entorno sociocultural.
Procesos de Desarrollo del Aprendizaje (PDA):	I.- Organiza actividades y juegos con sus pares, estableciendo una secuencia en su duración al llevarlas a cabo.		
Transversalidad:	II.- Escucha con atención a sus pares y espera su turno para hablar.		
FASE	ACTIVIDAD		
3.- Organicemos las actividades: Comentar de manera grupal las actividades que realizaremos hasta la exposición y elaboración del gran recetario.	INICIO:		
	Poner a los niños en plenaria y recordar lo que se realizó el día anterior y revisar la lista que realizamos sobre lo que sabemos sobre una alimentación saludable. Enseguida preguntarles: ¿Qué es lo que les gustaría conocer, investigar o saber? Escuchar sus respuestas. Enseguida mostrarles las tarjetas “Organización de las actividades” pegarlas en desorden en el pizarrón y pedirles a varios niños al azar que señalen las imágenes para ordenarlas por el número que contiene cada imagen. Cada que señalen la imagen correcta para acomodarlas de manera ascendente mostrárselas para que puedan observarlas bien y explicarles de manera breve en qué consiste esa actividad. Enseguida preguntarles: ¿Qué actividad les llama más la atención o les gusta mas?, ¿Por qué?, ¿Qué es lo que aprenderemos con este proyecto? Escuchar sus respuestas.		
	DESARROLLO:		
	Enseguida mostrarles las tarjetas “Organización de las actividades” pegarlas en desorden en el pizarrón y pedirles a varios niños al azar que señalen las imágenes para ordenarlas por el número que contiene cada imagen. Cada que señalen la imagen correcta para acomodarlas de manera ascendente mostrárselas para que puedan observarlas bien y explicarles de manera breve en qué consiste esa actividad. Enseguida preguntarles: ¿Qué actividad les llama más la atención o les gusta mas?, ¿Por qué?, ¿Qué es lo que aprenderemos con este proyecto? Escuchar sus respuestas.		



### 3.- Organicemos las actividades:

Comentar de manera grupal las actividades que realizaremos hasta la exposición y elaboración del gran recetario

### CIERRE:

Finalmente, en la ficha de trabajo 2, los niños deberán ordenar por número las actividades a realizar durante el proyecto.

Despedir a los niños con la canción "¿Qué le pasa al cerdito enojón?"  
<https://www.youtube.com/watch?v=vakVhLB0gCk>.

### MATERIALES

- Tarjetas "Organización de las actividades"
- Ficha de trabajo 2
- Crayones
- Lápiz
- Canción "¿Qué le pasa al cerdito enojón?"



### TAREA

- Traer para el día de mañana jueves 03 de octubre recortes de 5 alimentos (no preparados).



Nombre de la actividad:	TIPOS DE ALIMENTOS		
Fecha de aplicación:	Jueves 03 de Octubre de 2024		
Campo formativo que sustenta el aprendizaje:	De lo Humano y lo Comunitario	Contenido:	Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.
Procesos de Desarrollo del Aprendizaje (PDA):	III.- Obtiene información de diversas fuentes, acerca de los factores que favorecen estilos de vida saludable, destacando el consumo de alimentos nutritivos y de agua simple potable, entre otros.		
Transversalidad:	III.- Dialoga con sus pares para definir criterios de clasificación de objetos y elementos del entorno natural y sociocultural, que respondan a distintos propósitos.		

FASE	ACTIVIDAD
4.-Creatividad en marcha: Se realizarán actividades planeadas	INICIO:
	Poner a los niños en plenaria y recordar lo que se realizó el día anterior. Posteriormente, revisar la lista de actividades a realizar durante el proyecto y observar la actividad que debemos realizar el día de hoy. Preguntarles: ¿Qué son los alimentos?, ¿saben de donde provienen?, ¿para qué sirven?, ¿Qué pasa si no nos alimentamos?, ¿saben como se clasifican los alimentos? Escuchar sus respuestas.
	DESARROLLO:
	<p>Enseguida, proyectarles la lámina "Los alimentos" y leerles la información. Rescatar la información más importante con las siguientes preguntas: ¿Por qué los alimentos son importantes?, ¿cuántos tipos de alimentos existen?, ¿Cuáles son?, ¿Cuáles son los alimentos de origen vegetal?, ¿Cuáles son los alimentos de origen animal?, ¿Cuáles son los alimentos de origen mineral? Escuchar sus respuestas.</p> <p>Explicarles que los alimentos se clasifican en tres tipos, los que provienen de los animales como el pescado, la carne, la leche, los huevos; los que provienen de los vegetales como las frutas, verduras, los cereales y las legumbres; y los de origen mineral como la sal o el agua.</p>



#### 4.-Creatividad en marcha:

Se realizarán actividades planeadas

Enseguida dividir el pizarrón en tres partes (puede utilizarse un papel bond blanco para cada sección), y pedirles que coloquen los recortes que traen de casa en el lugar que le corresponde, en alimentos de origen animal, vegetal o mineral. Una vez que todos hayan colocado los alimentos revisar la clasificación entre todos para verificar que todos los alimentos se encuentren en el lugar adecuado.

#### CIERRE:

Finalmente, en la ficha de trabajo 3 deberán de recortar los alimentos y pegarlos en el lugar que corresponde.

Despedir a los niños con la canción: "Vamos a comer"  
<https://www.youtube.com/watch?v=xqGyWmLIWqE>.

#### MATERIALES

- Lámina "Los alimentos"
- 3 pliegos de papel bond blanco (opcional)
- Plumones
- Cinta adhesiva
- Recortes de alimentos
- Ficha de trabajo 3
- Tijeras
- Crayones
- Lápiz
- Pegamento
- Canción: "Vamos a comer"



#### TAREA

- Investigar sobre alguna fruta (la que ellos elijan) sus características, forma, cómo se obtiene, beneficios y asistir caracterizados de esa fruta.

Nombre de la actividad:	ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL: LAS FRUTAS		
Fecha de aplicación:	Viernes 04 de Octubre de 2024		
Campo formativo que sustenta el aprendizaje:	De lo Humano y lo Comunitario	Contenido:	Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.
Procesos de Desarrollo del Aprendizaje (PDA):	III.- Obtiene información de diversas fuentes, acerca de los factores que favorecen estilos de vida saludable, destacando el consumo de alimentos nutritivos y de agua simple potable, entre otros.		
Transversalidad:	II.- Escucha con atención a sus pares y espera su turno para hablar.		

FASE	ACTIVIDAD
<b>4.-Creatividad en marcha:</b> Se realizarán actividades planeadas	INICIO:
	<p>Poner a los niños en plenaria y preguntarles: ¿de qué vienen caracterizados el día de hoy?, ¿Por qué?, ¿Qué investigaron en casita? Explicarles que según las actividades que organizamos para el proyecto, debemos conocer sobre las frutas. Por lo que pasarán uno a uno explicando de qué fruta vienen caracterizados y compartirán lo que investigaron con sus compañeros.</p>
	DESARROLLO: <p>Una vez que todos hayan compartido la información que traen de casa, la maestra les compartirá la información de la lámina "Las frutas". Además se les proyectará el video "Las frutas   Vocabulario para niños" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4_ThzeRV334&amp;t=135s">https://www.youtube.com/watch?v=4_ThzeRV334&amp;t=135s</a> . Enseguida hacerles las siguientes preguntas: ¿Qué frutas conocen?, ¿en que nos beneficia comer frutas?, ¿Cuáles frutas no conocían o nunca han probado?</p> <p>Posteriormente, mostrarles las láminas "Las frutas" y mediante el dictado a la maestra se escribirán las características más importantes de las frutas que ahí aparecen.</p>





#### 4.-Creatividad en marcha:

Se realizarán actividades planeadas

#### CIERRE:

Finalmente, mediante el modelado de plastilina, formarán frutas con apoyo de "Plantillas para modelar frutas".

Despedir a los niños con la canción: "Las frutas | Canción de las frutas | Aglae"  
<https://www.youtube.com/watch?v=jXaWDMCBTt0>.

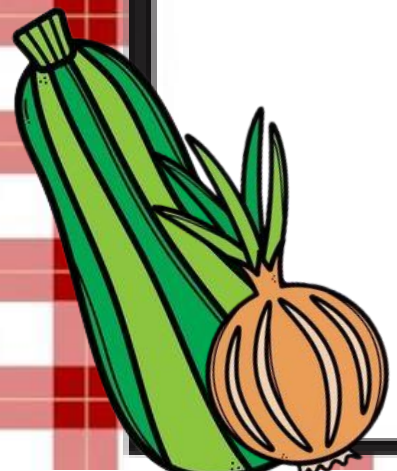
#### MATERIALES

- Lámina "Las frutas"
- Video "Las frutas | Vocabulario para niños"
- Láminas "Las frutas"
- Plastilina
- Plantillas para modelar frutas
- Canción: "Las frutas | Canción de las frutas | Aglae"

#### TAREA

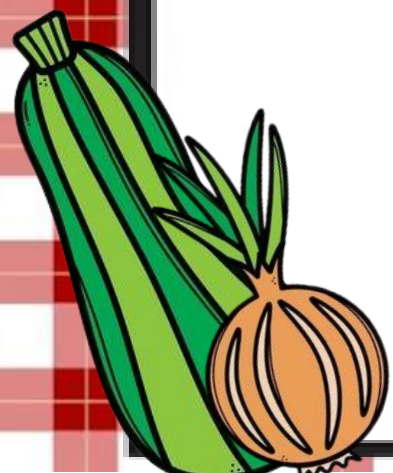
- Investigar sobre las verduras que hay en casa y para qué sirven o benefician a nuestro cuerpo..

# Ejemplo de la **ACTIVIDAD**





# Ejemplo de la **ACTIVIDAD**



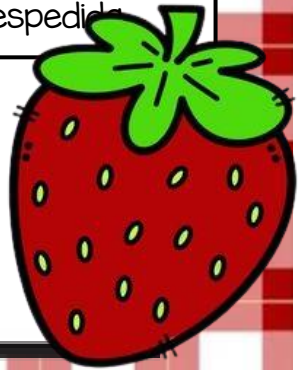


# Cronograma de actividades




HORA	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
	Honores a la bandera Pase de lista Contar niños y niñas	Activación física Pase de lista Contar niños y niñas	Activación física Pase de lista Contar niños y niñas	Activación física Pase de lista Contar niños y niñas	Activación física Pase de lista Contar niños y niñas
	ACTIVIDAD: ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL: LAS VERDURAS	ACTIVIDAD: ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL: LOS CEREALES	ACTIVIDAD: ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL: LAS LEGUMINOSAS	ACTIVIDAD: ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	ACTIVIDAD: ¿A QUÉ GRUPO PERTENECE?
Recreo					
	Retroalimentación Despedida		Retroalimentación Despedida	Retroalimentación Despedida	Retroalimentación Despedida

07 al 11 de octubre de 2024



Nombre de la actividad:	ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL: LAS VERDURAS		
Fecha de aplicación:	Lunes 07 de Octubre de 2024		
Campo formativo que sustenta el aprendizaje:	De lo Humano y lo Comunitario	Contenido:	Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.
Procesos de Desarrollo del Aprendizaje (PDA):	III.- Obtiene información de diversas fuentes, acerca de los factores que favorecen estilos de vida saludable, destacando el consumo de alimentos nutritivos y de agua simple potable, entre otros.		
Transversalidad:	I.- Evoca y narra fragmentos de diferentes textos literarios -leyendas, cuentos, fábulas, historias-, y relatos de la comunidad, que escucha en voz de otras personas que las narran o leen. Comparte las emociones que le provocan.		
FASE	ACTIVIDAD		
4.-Creatividad en marcha: Se realizarán actividades planeadas	INICIO:		
	Poner a los niños en plenaria y darles los buenos días. Recordar lo que se ha realizado hasta el día de hoy, y revisar la lista ordenada de actividades para observar que actividad nos toca realizar el día de hoy. Explicarles que el día de hoy conoceremos más sobre las verduras, preguntarles: ¿qué verduras encontraron en casa?. ¿Cómo eran?, ¿para qué sirven?, ¿Qué verduras han comido?, ¿hay verduras que no les gustan?, ¿por qué? Escuchar sus respuestas.		
	DESARROLLO:		
Enseguida mostrarles la lámina “Las verduras” y leerles la información que ahí aparece. Explicarles que las verduras son muy importantes consumirlas ya que les dan a nuestro cuerpo vitaminas y minerales para mantenernos sanos y no enfermarnos. Un niño que no come verduras es más probable que se enferme. Enseguida, mostrarles el video: “Que ricas son las verduras   Adivina las verduras para niños de preescolar”, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8srLBrB-I8M">https://www.youtube.com/watch?v=8srLBrB-I8M</a> con este video los niños tratarán de adivinar los vegetales según las características que se vayan mencionando.			



#### 4.-Creatividad en marcha:

Se realizarán actividades planeadas

#### CIERRE:

Finalmente, en la ficha de trabajo 4, los niños deberán dibujar las verduras que encontraron en casa. Una vez que terminen la ficha mostrarán el trabajo a sus compañeros y mencionarán "En mi casa hay estas verduras, yo prometo comer verduras porque..."

Despedir a los niños con el cuento: "Ya me llene de verduras"  
<https://www.youtube.com/watch?v=S07BYERwsCo&t=6s>


#### MATERIALES

- Lámina "Las verduras"
- Video: "Que ricas son las verduras | Adivina las verduras para niños de preescolar"
- Ficha de trabajo 4
- Crayones
- Lápiz
- Cuento "Ya me llené de verduras"





Nombre de la actividad:	ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL: LOS CEREALES		
Fecha de aplicación:	Martes 08 de Octubre de 2024		
Campo formativo que sustenta el aprendizaje:	De lo Humano y lo Comunitario	Contenido:	Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.
Procesos de Desarrollo del Aprendizaje (PDA):	III.- Obtiene información de diversas fuentes, acerca de los factores que favorecen estilos de vida saludable, destacando el consumo de alimentos nutritivos y de agua simple potable, entre otros.		
Transversalidad:	II.- Escucha con atención a sus pares y espera su turno para hablar.		

FASE	ACTIVIDAD
<b>4.-Creatividad en marcha:</b> Se realizarán actividades planeadas	INICIO:
	<p>Poner a los niños en plenaria y darles los buenos días con la canción: "¿Qué le pasa al cerdito enojón?" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vakVhLB0gCk">https://www.youtube.com/watch?v=vakVhLB0gCk</a> . Enseguida revisar la actividad que nos toca realizar el día de hoy y preguntarles: ¿Qué son los cereales?, ¿Cómo son?, ¿qué cereales conocen o han probado? Escuchar sus respuestas.</p>
	DESARROLLO:
	<p>Mostrarles la lámina "Los cereales" leerles la información que ahí viene y mostrarles el video: ¿Qué son los cereales? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FV5vatA4ess&amp;t=29s">https://www.youtube.com/watch?v=FV5vatA4ess&amp;t=29s</a> . Y comentar sobre esta información, preguntarles: ¿ahora saben realmente que son los cereales?, ¿ustedes sabían que el arroz es un cereal?, ¿Qué otros ejemplos de cereales conocen? Escuchar sus respuestas.</p> <p>Enseguida mostrarles la lámina "¿Son cereales?" en donde de manera grupal indicarán los alimentos que son derivados de los cereales.</p>

#### 4.-Creatividad en marcha:

Se realizarán actividades planeadas

#### CIERRE:

Finalmente, en la ficha de trabajo 5 los niños deberán recortar y pegar en el lugar indicado el alimento derivado del cereal del cual se está hablando.


Despedir a los niños con la canción: "Ronda de los cereales"  
[https://www.youtube.com/watch?v=zOg\\_bWhWE2w](https://www.youtube.com/watch?v=zOg_bWhWE2w).

#### MATERIALES

- Canción: "¿Qué le pasa al cerdito enojón?"
- Lámina "Los cereales"
- Video: "¿Qué son los cereales?"
- Lámina: "¿Son cereales?"
- Ficha de trabajo 5
- Tijeras
- Pegamento
- Crayones
- Lápiz
- Canción: "Ronda de los cereales"



Nombre de la actividad:	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL: LAS LEGUMINOSAS		
Fecha de aplicación:	Miércoles 09 de Octubre de 2024		
Campo formativo que sustenta el aprendizaje:	De lo Humano y lo Comunitario	Contenido:	Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.
Procesos de Desarrollo del Aprendizaje (PDA):	III.- Obtiene información de diversas fuentes, acerca de los factores que favorecen estilos de vida saludable, destacando el consumo de alimentos nutritivos y de agua simple potable, entre otros.		
Transversalidad:	II.- Escucha con atención a sus pares y espera su turno para hablar.		

FASE	ACTIVIDAD
<b>4.-Creatividad en marcha:</b> Se realizarán actividades planeadas 	INICIO:
	Poner a los niños en plenaria y darles los buenos días. Enseguida revisar la lista de actividades y observar que actividad nos toca realizar el día de hoy y preguntarles: ¿saben que son las leguminosas?, ¿alguna vez las han comido?, ¿Cómo son?, ¿Cómo es su sabor?, ¿En que nos beneficia comer leguminosas? Escuchar sus respuestas.
	DESARROLLO:
	Enseguida mostrarles la lámina "Las leguminosas", leerles la información y explicarles que las leguminosas son semillas que provienen de las plantas que se pueden comer como los frijoles, las lentejas, los garbanzos, los chicharos entre otros. Estas semillas benefician a nuestro cuerpo a combatir el estreñimiento, el sobrepeso y la obesidad. Enseguida mostrarles el video: "Las leguminosas" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y__knAM95tg">https://www.youtube.com/watch?v=Y__knAM95tg</a> y comentar sobre este.



#### 4.-Creatividad en marcha:

Se realizarán actividades planeadas

#### CIERRE:

Finalmente, entregarles la ficha de trabajo 6 a los niños en la cual deberán ilustrar únicamente las leguminosas.

Despedir a los niños con la canción: "La guaracha de las legumbres"  
<https://www.youtube.com/watch?v=kicMrz6zN04>.

#### MATERIALES

- Lámina "Las leguminosas"
- Video: "Las leguminosas"
- Ficha de trabajo 6
- Crayones
- Lápiz
- Canción: "La guaracha de las legumbres"



Nombre de la actividad:		ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	
Fecha de aplicación:		Jueves 10 de Octubre de 2024	
Campo formativo que sustenta el aprendizaje:		Ética, Naturaleza y Sociedades	Contenido: Transformación responsable del entorno al satisfacer necesidades básicas de alimentación, vestido y vivienda.
Procesos de Desarrollo del Aprendizaje (PDA):		I.- Asocia los alimentos que consume con los animales o plantas de los que provienen, y se da cuenta de que el agua dulce que bebe también proviene de la naturaleza.	
Transversalidad:		II.- Escucha con atención, se interesa por lo que las otras personas expresan, e intercambia ideas esperando su turno para hablar.	
FASE		ACTIVIDAD	
4.-Creatividad en marcha: Se realizarán actividades planeadas		INICIO:	
		Poner a los niños en plenaria y recordar lo realizado el día anterior, revisar la lista y observar la actividad que realizaremos el día de hoy. Preguntarles: ¿Cuáles son los alimentos que provienen de los animales?, ¿los han probado?, ¿Qué alimentos provienen de la vaca?, ¿Qué alimentos provienen del cerdo?, ¿Qué alimentos provienen del borrego? Escuchar sus respuestas.	
		DESARROLLO:	
		Mostrarles la lámina "Alimentos de origen animal" y explicarles que existen infinidad de alimentos que se preparan con carne de animales que se crían principalmente en las granjas como las gallinas, las vacas, los borregos, cabras; además estos producen también otros alimentos como los huevos, la leche, o productos como el cuero, la lana con la que se fabrican prendas de vestir, entre otros. Enseguida mostrarles el video: "Los productos derivados de los animales" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8Zq3ZndbxS0&amp;t=7s">https://www.youtube.com/watch?v=8Zq3ZndbxS0&amp;t=7s</a> y comentar sobre él. Enseguida de manera grupal, la maestra les mostrará unas láminas "Derivados de origen animal", la educadora deberá leerles la información de cada uno de los animalitos que se observan y los niños deberán de colocar en la canasta que corresponde los derivados de cada uno.	



#### 4.-Creatividad en marcha:

Se realizarán actividades planeadas

#### CIERRE:

Finalmente, en la ficha de trabajo 7, los alumnos deberán de unir con una línea a los animalitos con los alimentos que nos brindan.

Despedir a los niños con el cuento: "Los animales de la granja"  
<https://www.youtube.com/watch?v=5j3GIEb8NK8&t=49s>.

#### MATERIALES

- Lámina "Alimentos de origen animal"
- Video: "Los productos derivados de los animales"
- Láminas "Derivados de origen animal"
- Ficha de trabajo 7
- Crayones
- Lápiz
- Cuento: "Los animales de la granja"





Nombre de la actividad:	¿A QUÉ GRUPO PERTENECE?		
Fecha de aplicación:	Viernes 11 de Octubre de 2024		
Campo formativo que sustenta el aprendizaje:	De lo Humano y lo Comunitario	Contenido:	Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.
Procesos de Desarrollo del Aprendizaje (PDA):	I.- Reconoce, en las costumbres familiares, la preparación y consumo de alimentos y bebidas, e identifica los que son saludables y los que ponen en riesgo la salud.		
Transversalidad:	II.- Escucha con atención, se interesa por lo que las otras personas expresan, e intercambia ideas esperando su turno para hablar.		
FASE	ACTIVIDAD		
4.-Creatividad en marcha: Se realizarán actividades planeadas	INICIO:		
	Poner a los niños en plenaria y recordar lo que han hecho hasta el día de hoy Preguntarles: ¿Qué tipos de alimentos hay?, ¿Cuáles son los alimentos de origen vegetal?, ¿Cuáles son los alimentos de origen animal?, ¿Cuáles son los alimentos de origen mineral?, ¿Cuáles son las frutas?, ¿Cuáles son las verduras?, ¿Cuáles son las leguminosas?, ¿Cuáles son los cereales?, ¿Qué alimentos provienen de los animales?, si mamá nos da a la hora de comer un rico plato de mole con arroz, ¿a que grupo de alimentos pertenece?, ¿y la hamburguesa a que grupo de alimentos pertenece? Escuchar sus respuestas.		
	DESARROLLO:		
	Comentarles que el plato de mole con arroz y una hamburguesa son comidas que contienen alimentos de diversos tipos. Mencionarles que como todos ya aprendimos sobre ellos vamos a poner a prueba nuestros conocimientos. La educadora les mostrará la lámina "hamburguesa" y la lámina "pizza" (se les puede proyectar si cuentan con un proyector), los niños observarán atentamente cada uno de los ingredientes y mediante el dictado a la maestra escribirán en los recuadros a que grupo pertenece cada alimento.		

#### 4.-Creatividad en marcha:

Se realizarán actividades planeadas

#### CIERRE:

Finalmente en la ficha de trabajo 8, los alumnos deberán colorear los diversos tipos de alimentos según el color que se indica.

Despedir a los niños con el cuento: "Rosalia y las verduras que no se comía"  
<https://www.youtube.com/watch?v=cSmMau2G8IA&t=126s>.

#### MATERIALES

- Lámina "Hamburguesa"
- Lámina "Pizza"
- Plumones
- Ficha de trabajo 8
- Crayones
- Lápiz
- Cuento: "Rosalia y las verduras que no se comía"



#### TAREA

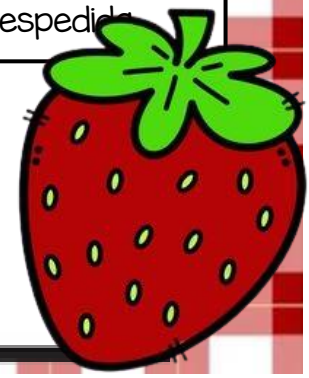
- Traer cinco empaques o envases (vacíos) de alimentos.

# Cronograma de actividades




HORA	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	Honores a la bandera Pase de lista Contar niños y niñas	Activación física Pase de lista Contar niños y niñas	Activación física Pase de lista Contar niños y niñas	Activación física Pase de lista Contar niños y niñas	Activación física Pase de lista Contar niños y niñas
	ACTIVIDAD: ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES	ACTIVIDAD: EL PLATO DEL BUEN COMER	ACTIVIDAD: JARRA DEL BUEN BEBER	ACTIVIDAD: HÁBITOS ALIMENTICIOS	ACTIVIDAD: GRAN RECETARIO SALUDABLE
Recreo					
	Retroalimentación Despedida		Retroalimentación Despedida	Retroalimentación Despedida	Retroalimentación Despedida

14 al 18 de octubre de 2024





Nombre de la actividad:	ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES		
Fecha de aplicación:	Lunes 14 de Octubre de 2024		
Campo formativo que sustenta el aprendizaje:	De lo Humano y lo Comunitario	Contenido:	Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.
Procesos de Desarrollo del Aprendizaje (PDA):	II.- Distingue alimentos y bebidas que son saludables, así como los que ponen en riesgo la salud, y reconoce que existen opciones alimentarias sanas que contribuyen a una mejor calidad de vida para todas las personas.		
Transversalidad:	II.- Escucha con atención, se interesa por lo que las otras personas expresan, e intercambia ideas esperando su turno para hablar.		

FASE	ACTIVIDAD
<b>4.-Creatividad en marcha:</b> Se realizarán actividades planeadas  	<b>INICIO:</b>  Poner a los niños en plenaria y darles los buenos días, recordar las actividades que se han realizado hasta el momento y mencionarles que esta semana concluimos con el proyecto "Vamos a comer saludable". Explicarles que como ya conocimos los diferentes grupos de alimentos, ahora los vamos a clasificar por su valor nutricional, es decir, vamos a conocer qué alimentos son saludables y qué alimentos son no saludables o chatarra. Preguntarles: ¿Qué alimentos consideran que son saludables o nutritivos?, ¿Por qué?, ¿Qué alimentos consideran que son no saludables o chatarra?, ¿Por qué?, ¿Qué pasa si comemos demasiada comida chatarra?, ¿saben lo que es un semáforo?, ¿Qué significa el color rojo?, ¿Qué significa el color ámbar?, ¿qué significa el color verde?, ¿conocen el semáforo de los alimentos?, ¿en que color pondrían una manzana?, ¿por qué?, ¿en que color pondrían un pedazo de pizza?, ¿por qué? Escuchar sus respuestas.
	<b>DESARROLLO:</b>  Enseguida, explicarles que el semáforo de los alimentos nos indica, como en los automóviles los alimentos que hay que PARAR (rojo) de comer, qué alimentos podemos SEGUIR (verde) consumiendo, y con cuáles alimentos debemos tener PRECAUCIÓN (ámbar). Enseguida mostrarles un semáforo (ver ejemplo de la actividad) y preguntarles una vez más: ¿qué significa el color rojo?, ¿qué significa el color verde?, ¿qué significa el color ámbar?, enseguida los niños pasarán uno a uno a pegar en el color que corresponda los empaques o envases de alimentos que traen desde casa, compartiendo con sus compañeros qué alimentos son, en qué lugar los pegarán y por qué, para que entre todos se apoyen en colocar los alimentos en el lugar correcto. (Sugerencia: pueden utilizar los del lunch o salir al patio a buscar).

#### 4.-Creatividad en marcha:

Se realizarán actividades planeadas

#### CIERRE:

Finalmente, en la ficha de trabajo 9 identificarán alimentos saludables y no saludables.  
Despedir a los niños con la canción: "A comer" <https://www.youtube.com/watch?v=iGOIxQbpYB0> .

#### MATERIALES

- Semáforo de los alimentos
- Recortes de alimentos que traen desde casa
- Cinta adhesiva
- Ficha de trabajo 9
- Crayones
- Lápiz
- Canción: "A comer"

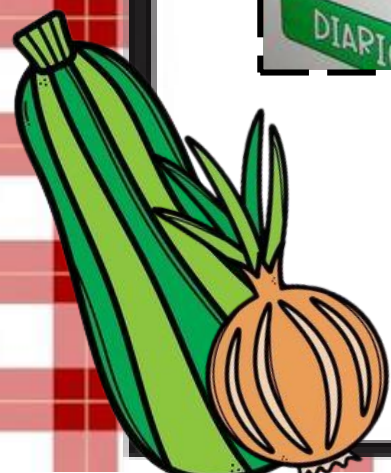


#### TAREA


- Traer un plato desechable pastelero.



# Ejemplo de la **ACTIVIDAD**



Nombre de la actividad:	PLATO DEL BUEN COMER		
Fecha de aplicación:	Martes 15 de Octubre de 2024		
Campo formativo que sustenta el aprendizaje:	De lo Humano y lo Comunitario	Contenido:	Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.
Procesos de Desarrollo del Aprendizaje (PDA):	II.- Distingue alimentos y bebidas que son saludables, así como los que ponen en riesgo la salud, y reconoce que existen opciones alimentarias sanas que contribuyen a una mejor calidad de vida para todas las personas.		
Transversalidad:	II.- Escucha con atención, se interesa por lo que las otras personas expresan, e intercambia ideas esperando su turno para hablar.		

FASE	ACTIVIDAD
<b>4.-Creatividad en marcha:</b> Se realizarán actividades planeadas  	INICIO:
	<p>Poner a los niños en plenaria y darles los buenos días con la canción: "A comer" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iGOIxQbpYB0">https://www.youtube.com/watch?v=iGOIxQbpYB0</a> . Posteriormente, preguntarles: ¿Qué alimentos se mencionan en la canción?, ¿consideran que es comida nutritiva?, ¿en que nos beneficia?, ¿conocen el plato del buen comer?, ¿para que creen que sirve?, ¿Qué alimentos aparecen en el? Escuchar sus respuestas.</p>
	DESARROLLO:
	<p>Enseguida explicarles que el plato del buen comer fue creado para darnos una idea sobre los diferentes tipos de alimentos y las cantidades que debe haber de cada tipo en nuestro plato. El plato del buen comer nos dice que debemos tener una dieta equilibrada y variada. Posteriormente, mostrarles la lámina "El plato del buen comer" y pedirles que describan lo que observan, preguntarles: ¿Qué alimentos pueden observar?, ¿Qué tipos de alimentos ocupan más espacio en el plato?, ¿Qué tipos de alimentos ocupan menos espacio en el plato?, ¿Por qué creen que sea así? Escuchar sus respuestas. Explicarles que el mensaje principal del plato del buen comer es que as frutas y verduras deben ocupar la mayor parte de espacio de nuestro plato y los cereales y las proteínas deben representar menos espacio, esto es parte de la dieta equilibrada y esas cantidades son suficientes para nuestro cuerpo..</p>



#### 4.-Creatividad en marcha:

Se realizarán actividades planeadas

#### CIERRE:

Finalmente, elaborarán su propio plato del buen comer. En la ficha de trabajo 10 los niños ilustrarán el plato del buen comer y recortarán las partes que lo conforman, enseguida lo pegarán en un plato desechable pastelero. Al terminar, comentarán si el plato del buen comer se parece al plato de comida que saborean cuando llegan a casa.


#### MATERIALES

- Canción "A comer"
- Lámina "El plato del buen comer"
- Ficha de trabajo 10
- Crayones
- Tijeras
- Pegamento líquido
- Un plato desechable pastelero por niño



# Ejemplo de la **ACTIVIDAD**



<b>Nombre de la actividad:</b>		JARRA DEL BUEN BEBER	
<b>Fecha de aplicación:</b>		Miércoles 16 de Octubre de 2024	
<b>Campo formativo que sustenta el aprendizaje:</b>		De lo Humano y lo Comunitario	<b>Contenido:</b> Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.
<b>Procesos de Desarrollo del Aprendizaje (PDA):</b>		II.- Distingue alimentos y bebidas que son saludables, así como los que ponen en riesgo la salud, y reconoce que existen opciones alimentarias sanas que contribuyen a una mejor calidad de vida para todas las personas.	
<b>Transversalidad:</b>		II.- Escucha con atención, se interesa por lo que las otras personas expresan, e intercambia ideas esperando su turno para hablar.	
<b>FASE</b>		<b>ACTIVIDAD</b>	
<b>4.-Creatividad en marcha:</b> Se realizarán actividades planeadas 		<b>INICIO:</b>	
		Poner a los niños en plenaria y darles los buenos días, preguntarles ¿recuerdan lo que realizaron el día de ayer?, ¿de que trataba la actividad?, ¿sabían que también existe una jarra del buen beber?, ¿para que servirá?, ¿Qué mensaje importante nos dará? Escuchar sus respuestas.	
		<b>DESARROLLO:</b>	
		Explicarles que la jarra del buen beber, al igual del plato del buen comer, nos muestra las cantidades ideales de los líquidos que debemos consumir. Preguntarles: ¿Cuánta agua creen que debemos consumir?, ¿Cuánto refresco creen que debemos consumir?, ¿por qué? Mostrarles la lámina "Jarra del buen beber" y pedirles que observen y describan. Mencionarles que la jarra nos dice que lo ideal es tomar agua, pero ocasionalmente podemos tomar algunos refrescos, jugos, lácteos, pero en pequeñas cantidades.	



#### 4.-Creatividad en marcha:

Se realizarán actividades planeadas


#### CIERRE:

Finalmente, en la ficha de trabajo II, deberán colorear las bebidas que son saludables. Despedir a los niños con el video: "Día de la Alimentación para niños" <https://www.youtube.com/watch?v=LfHbYAHCSSQ> . Realizar comentarios al respecto.

#### MATERIALES

- Lámina "Jarra del buen beber"
- Ficha de trabajo II
- Crayones
- Lápiz
- Video: "Día de la Alimentación para niños"



Nombre de la actividad:	HÁBITOS ALIMENTICIOS		
Fecha de aplicación:	Jueves 17 de Octubre de 2024		
Campo formativo que sustenta el aprendizaje:	De lo Humano y lo Comunitario	Contenido:	Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.
Procesos de Desarrollo del Aprendizaje (PDA):	II.- Distingue alimentos y bebidas que son saludables, así como los que ponen en riesgo la salud, y reconoce que existen opciones alimentarias sanas que contribuyen a una mejor calidad de vida para todas las personas.		
Transversalidad:	II.- Escucha con atención, se interesa por lo que las otras personas expresan, e intercambia ideas esperando su turno para hablar.		
FASE	ACTIVIDAD		
<b>4.-Creatividad en marcha:</b> Se realizarán actividades planeadas 	INICIO:		
	Poner a los niños en plenaria y darles los buenos días con la canción: “El cerdito enojón”, enseguida, revisar la lista y observar la actividad que nos toca realizar el día de hoy. Enseguida preguntarles: ¿saben lo que es un hábito?, ¿saben lo que es un hábito alimenticio?, ¿a que creen que se refiera?, escuchar sus respuestas.		
	DESARROLLO:		
	Mencionarles que un hábito alimenticio es una acción que hacemos repetitivamente a la hora de comer, como si fuera una costumbre. Por ejemplo, hay familias que se sientan a comer juntos en la mesa, otros solo a la hora de la cena; hay familias que acostumbran a tomar refrescos en la comida, otros a tomar solo agua. Mencionarles que existen buenos hábitos alimenticios y malos hábitos alimenticios, preguntarles: ¿cuáles creen que sean buenos hábitos alimenticios?, ¿Cuáles creen que sean malos hábitos alimenticios? Escuchar sus respuestas. Observar el video “Hábitos saludables de alimentación” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yuHsbk74uJM">https://www.youtube.com/watch?v=yuHsbk74uJM</a> y realizar comentarios sobre este.		



#### 4.-Creatividad en marcha:

Se realizarán actividades planeadas

#### CIERRE:

Finalmente, en la ficha de trabajo I2 los niños deberán de dibujar un hábito saludable de alimentación que realizan y un hábito no saludable de alimentación. Al terminar de realizar el trabajo, se sentarán en círculo y compartirán su trabajo con sus compañeros, comprometiéndose a tratar de dejar los hábitos de alimentación no saludables y explicar de qué manera lo harán.

#### MATERIALES


- Video: "Hábitos saludables de alimentación"
- Ficha de trabajo I2
- Crayones
- Lápiz



#### TAREA

- Traer escrita en una cartulina una receta saludable (con ayuda de mamá o papá), puedes utilizar recortes, dibujos y los colores que desees. Compartirás esta receta con tus compañeros.
- Traer un poco de fruta para elaborar una ensalada de frutas.



<b>Nombre de la actividad:</b>		GRAN RECETARIO SALUDABLE	
<b>Fecha de aplicación:</b>		Viernes 18 de Octubre de 2024	
<b>Campo formativo que sustenta el aprendizaje:</b>		De lo Humano y lo Comunitario	<b>Contenido:</b> Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.
<b>Procesos de Desarrollo del Aprendizaje (PDA):</b>		III.- Promueve el consumo de alimentos sanos propios de su comunidad y la creación de huertos para la siembra y cosecha de frutas y verduras	
<b>Transversalidad:</b>		I.- Practica hábitos de higiene y limpieza en el consumo y preparación de alimentos y bebidas.	
<b>FASE</b>		<b>ACTIVIDAD</b>	
<b>5-Compartimos y evaluamos lo aprendido</b>  		<b>INICIO:</b>	
		<p>Poner a los niños en plenaria y darles los buenos días. Mencionarles que el día de hoy terminamos con el proyecto “Vamos a comer saludable”. Mencionarles que durante estas tres semanas estuvimos aprendiendo sobre los tipos de alimentos, para saber cuales son saludables y cuales no saludables; también aprendimos sobre el plato del buen comer y la jarra del buen beber, todo con la finalidad de aprender a comer más sano.</p>	
		<b>DESARROLLO:</b>	
		<p>Enseguida, pedirles que expongan frente a sus compañeros la receta saludables que traen el día de hoy. Ponerlos en media luna, e ir pasando uno a uno a los niños para que platiquen la receta que traen para compartir.</p>	

#### 4.-Creatividad en marcha:

Se realizarán actividades planeadas

#### CIERRE:

Finalmente, recopilar todas las recetas y realizar una portada y una contraportada para el recetario y unir las recetas con un listón o estambre.

Realizarles las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron durante estas tres semanas?, ¿de qué maneras podemos comer más saludable?, ¿de que nos sirve comer saludables?

Realizar una ensalada de frutas entre todos siguiendo hábitos saludables de alimentación.

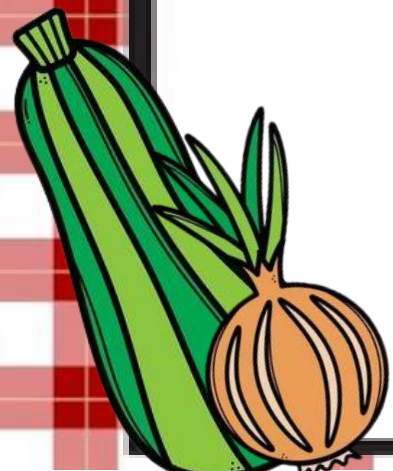
#### MATERIALES

- Recetas de los alumnos
- Cartulinas para la portada y contraportada
- Plumones, crayones
- Listón o estambre





# Ejemplo de la **ACTIVIDAD**





# Ejemplo de la **ACTIVIDAD**



# Fuentes para la EDICION

KG DOWN Bad Crying at the Gym

KG Miss Speechy IPA

**HelloBigDeal**

HelloLucy

**Descárgalas de  
DAFONT.COM**



Este material es gratuito. Puedes conseguirlo en la página de Facebook "Aula Creativa", en el canal de YouTube "Mtra. Karen Lucía" o en mi página web [www.aulacreativa.com.mx](http://www.aulacreativa.com.mx) en donde estaré compartiendo los links de descarga.





# Sígueme CON UN CLIC



Aula Creativa



Creativa.aula



Karenf.09



Grupo de  
WhatsApp  
INFORMATIVO  
Clic en el ícono  
para unirse



Mtra. Karen Lucía



Página web  
Clic para  
dirigirse a ella

