

# PANCITO CON PALTA



## Ficha Técnica

<b>Curso al que está dirigida la actividad</b>	Nivel Transición
<b>Núcleo de Aprendizaje</b>	Autonomía
<b>Objetivo de aprendizaje transversal</b>	Adquirir en forma gradual una autonomía que le permita valerse adecuada e integralmente en su medio, a través del desarrollo de la confianza y de la conciencia y creciente dominio de sus habilidades corporales, socioemocionales e intelectuales.
<b>Objetivo de aprendizaje</b>	Distinguir aquellos alimentos que aportan mayores beneficios para su salud, adquiriendo conciencia de las características que éstos deben tener para ser consumidos.
<b>Documento curricular de referencia</b>	Bases Curriculares Educación Parvularia, 2005.
<b>Contenido de Educación para el consumo</b>	Derechos y deberes del consumidor en el Chile de hoy.
<b>Aprendizaje de educación para un consumo responsable</b>	Distinguir aquellos alimentos que aportan mayores beneficios para la salud.
<b>Sugerencia de material de apoyo para la realización de la actividad</b>	📖 Capítulo “Pancito con palta”, de la serie Matilde y Martín

## Inicio

Invitar a los niños y niñas a conocer a Martín, Matilde y Rataberto, observar la lámina de los personajes, comentar sus características y decorar libremente. (Imágenes disponibles en el anexo).

Luego de ver el capítulo “Pancito con palta”, invitar a los niños y niñas a recordar lo observado realizando a cada uno/a preguntas como:

- ¿Por qué Matilde y Martín estaban contentos?
- ¿Qué irían a comprar?
- ¿Dónde compraron?
- ¿Qué compraron para la once?
- ¿Se comieron todos esos dulces/ golosinas?
- ¿Por cuáles alimentos los cambiaron?
- ¿Por qué hicieron eso?

Invitarles a comentar qué comen ellos habitualmente a la hora de once, qué alimentos les gustan y cuáles no; anímeles a contar cuándo comen dulces o golosinas.

Conversar acerca de los alimentos que nos hacen tener un crecimiento sano y que nos ayudan a no enfermarnos. Reflexionar en conjunto y comentar sobre aquellos alimentos que contienen mucha sal o azúcar y qué nos pasa cuando los comemos en exceso.

## Desarrollo

Mostrar diferentes envases de alimentos y fotografías de frutas y verduras e invitarles a comentar sus características. Pedirles que identifiquen cuáles son buenos para su alimentación de todos los días y cuáles no.

En conjunto, podrán crear algunas normas respecto a la colación, estableciendo para cada día una colación saludable que incluya frutas, cereales y lácteos, y destinando sólo un día para compartir dulces o golosinas. Se sugiere graficar el acuerdo y pegarlo en la sala a la vista de todos/as en la clase. Enviar una comunicación a la familia con el acuerdo tomado, de manera de involucrarlos en esta iniciativa.

Entregar una serie de fichas con imágenes de alimentos como leche, yogurt, pan, cereales, frutas, chocolate, papas fritas, etc. e invitarles a planear su once u otra comida saludable. Pueden recortar las imágenes y armar un collage. Este material también puede ser útil para graficar los acuerdos tomados en relación a la colación.

Reunirse con todo el grupo e invitarles a jugar a la “bolsa mágica” con diferentes frutas y verduras: con los ojos vendados, los niños/as adivinarán de qué alimento se trata. Oriente su atención a la descripción de las características organolépticas de las frutas, realizando preguntas como:

- ¿Cómo es?
- ¿Cómo es su textura?
- ¿Es blando o duro?
- ¿Es suave o áspero?
- ¿Tiene aroma?
- ¿Es agradable su olor?
- ¿Cómo es su sabor?
- Etc.

Muestre las láminas de frutas en buen estado y otras en descomposición (Imagen disponible en anexo: frutas), animarles a compararlas realizando preguntas como:

- ¿En qué se parecen?
- ¿En qué son diferentes?
- ¿Por qué la manzana tiene esa mancha?
- ¿Las dos peras son brillantes?
- ¿Qué pasaría si comiéramos un alimento en mal estado?
- ¿Cómo podemos saber si un alimento envasado está en buenas condiciones?, ¿en qué tenemos que fijarnos?

Se sugiere registrar las respuestas de los/as niños/as e invitarles a observar los envoltorios de los alimentos: el estado en que deben estar las cajas, tarros, latas, botellas, bolsas, etc. Resaltar que en ellos se debe indicar información importante, como la fecha de vencimiento y para qué sirve. Motivar a los niños y niñas que aún no sepan leer que esta información debe ser revisada por los adultos antes de comprar los productos.

Entregar a los niños/as diferentes envases y pedirles que busquen en ellos la fecha de vencimiento. Invitarles a realizar hipótesis respecto a qué pasaría si los alimentos no tuvieran esa información.

## Cierre

Las siguientes, son las ideas centrales o conceptos clave de esta actividad, las principales ideas trabajadas que debieran plasmarse en el aprendizaje de los niños y niñas. Le servirán de apoyo para el cierre de la actividad:

- ✓ La importancia de conocer los alimentos que nos hacen bien.
- ✓ Saber que los alimentos tienen información (como la fecha de elaboración y vencimiento)
- ✓ Entender que tenemos muchas opciones de alimentos que nos gustan y nos hacen bien.
- ✓ Entender que hay alimentos que no son buenos para la salud, pero que los podemos comer esporádicamente.
- ✓ Comprender que la información que aparece en los envases es muy necesaria de saber, que los adultos deben leerla antes de comprar los productos, ya que sólo así podrán realizar una buena compra.

## Material Anexo







