

EDA N°05-A1-Situación de Aprendizaje N°1

<b>EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE No 5</b>	PROMOVEMOS LA PARTICIPACION DEMOCRATICA Y LA CONVIVENCIAN DE DIVERSIDAD CULTURAL				
<b>ACTIVIDAD N° 1</b>	Exhibimos y degustamos alimentos nativos				
<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE N° 4</b>	Reconocemos la Pirámide Nutricional				
<b>PROPÓSITO:</b>	Los estudiantes identificarán los diferentes alimentos para clasificarlos en la Pirámide Alimenticia				
<b>ÁREA:</b>	CIENCIA Y TECNOLOGÍA	<b>Grado:</b>	6to A,B,C,D	<b>Fecha:</b>	Junio -2022

ÁREA	COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
CIENCIA Y TECNOLOGÍA	Explica el mundo físico basándose en conocimientos los seres vivos, materia, energía, biodiversidad tierra y universo	Evalúa las implicancias del saber y quehacer científico y tecnologico	Clasifica los alimentos de acuerdo a su grupo piramidal ..



**INICIO**

Iniciamos con el saludo cordial

Cantan Loa Alimentos

Los alimentos, los alimentos

Que ricos son, que ricos son

Tienes vitaminas ,tienen minerales

Para crecer sanos, robustos y sanos

Y no quedarse como los enanos

Responden oralmente las siguientes preguntas:

¿De que trata la canción?. ¿Qué alimentos conocemos?,

¿Es importante comer todos los alimentos ¿ ¿Por qué?

¿Qué son los alimentos?

Proponemos loa acuerdos de convivencia:

Participar activamente

Levantar la mano para opinar

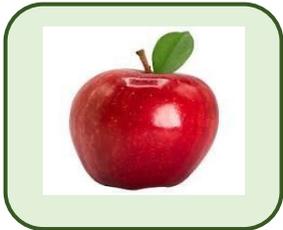
Respetar la opinión de los demás



## DESARROLLO

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Observa la imagen:



Se plantea la siguiente interrogante ¿Creen que pueden comer un solo tipo de alimento para crecer sanos y fuertes?

### PLANTEAMIENTO DE HIPOTESIS

Dialogan sobre la pregunta planteada

Hacen sus predicciones y registran sus respuestas en un papelote

### ELABORACION DEL PLAN DE INDAGACION

A cada equipo se le entrega los diferentes imágenes de alimentos nutritivos y alimentos que no son nutritivos que ellos consideren

¿Qué alimentos nutritivos encontramos en las imágenes?

¿Por qué los otros alimentos no son nutritivos?



Responden las preguntas:

Conocen la Pirámide Nutricional?, Será importante esta Pirámide nutricional, Por que?

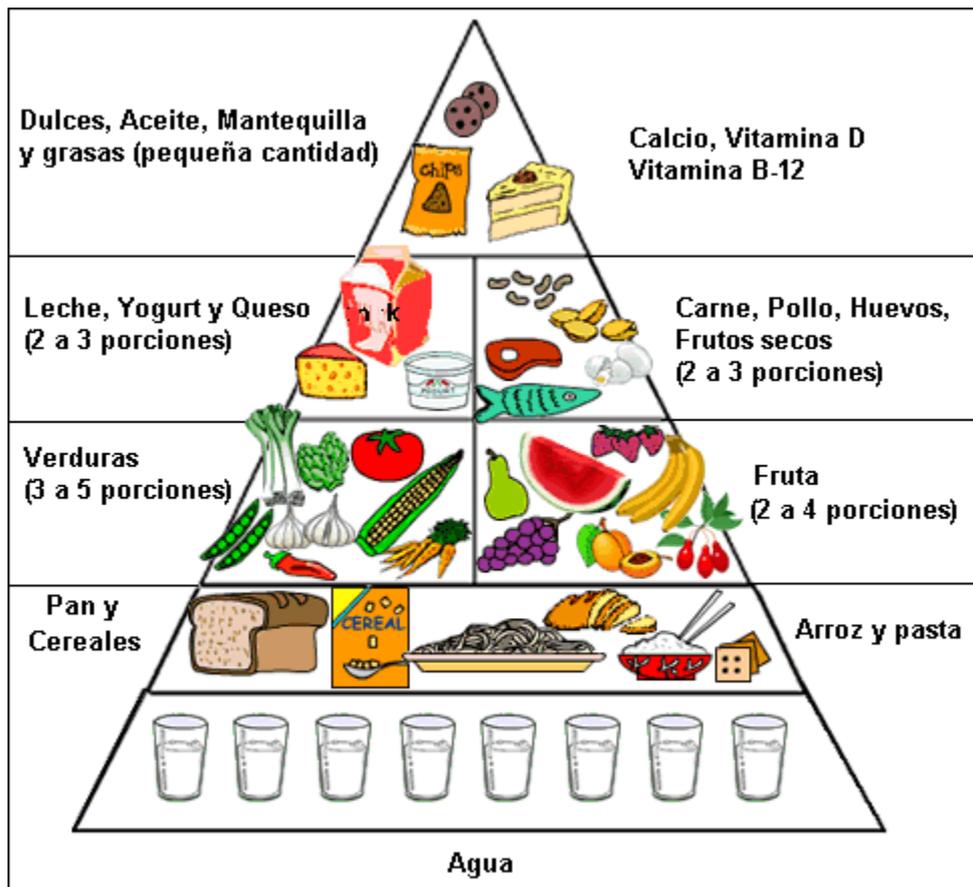
Observan el siguiente video para comprender la pirámide nutricional

<https://www.youtube.com/watch?v=9n2Nizbu1bg>

Se le entrega la silueta de un alimento para clasificarlo y poner en la pirámide nutricional

### ESTRUCTURACION DEL SABER APRENDIDO

Escuchan a cerca de la clasificación de los alimentos en la pirámide Nutricional



**CIERRE**

Reflexionan a través de las preguntas?

¿Sabían que es importante conocer la Pirámide Nutricional? ¿ Que les ha sorprendido? ¿Para que nos servirá conocer la Pirámide Nutricional?

-Dan respuesta a la pregunta de investigación

HIPÓTESIS INICIAL	RESPUESTA FINAL DESPUÉS DE INVESTIGAR



**EVALUACIÓN**

CRITERIOS	Lo logré	En proceso	Debo mejorar
Selecciona fuentes de información			
Contrasta su hipótesis inicial con el resultado final			
Reconoce la importancia de la Piramide nutricional			

EDA N°05-A1-Situación de Aprendizaje N°2

<b>EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 5</b>	PROMOVEMOS LA PARTICIPACION DEMOCRATICA Y LA CONVIVENCIAN DE DIVERSIDAD CULTURAL				
<b>ACTIVIDAD N° 1</b>	Exhibimos y degustamos alimentos nativos				
<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE N° 4</b>	Elaboramos nuestro menú semanal				
<b>PROPÓSITO:</b>	"Promover el consumo adecuado de los alimentos nutritivos que ofrece su comunidad				
<b>ÁREA:</b>	CIENCIA Y TECNOLOGÍA	<b>Grado:</b>	6to A,B,C,D	<b>Fecha:</b>	Junio -2022

ÁREA	COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
CIENCIA Y TECNOLOGÍA	Explica el mundo físico basándose en conocimientos los seres vivos,materia,energía,biodiversidad tierra y universo	Evalúa las implicancias del saber y quehacer científico y tecnológico	Clasifica los alimentos de acuerdo a su grupo piramidal ..



**INICIO**

Iniciamos con el saludo cordial

Respondemos la siguientes interrogantes en un cuaderno de apuntes

Durante la semana pasada , recuerdas¿ que comidas consumiste.?

Regístralo mentalmente

¿Es importante comer todos los alimentos ¿ ¿Por qué?

¿Qué alimentos son nativos de tu región?

¿Consumes a diario, ¿

Proponemos loa acuerdos de convivencia:

Participar activamente

Levantar la mano para opinar

Respetar la opinión de los demás



## DESARROLLO

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cómo nuestro estado nutricional determina la elección de nuestra dieta?

Leemos a cerca de la historia de María

Hola amiguitos, soy María, les cuento que yo me levanto tempranito, le doy la comida a las gallinas, luego ayudo a ordeñar a las vacas y desayuno. Durante la mañana, riego, deshiero el huerto y ayudo a cocinar y almuerzo. Por la tarde, escucho mis clases en las sesiones radiales y hago las tareas. Pero me he dado cuenta que hay actividades que ya no realizo como jugar vóley con mis amigas y amigos del colegio, acompañar a mis padres a la chacra todos los días a llevar a pastar a los animales y regar la chacra con ellos, a mí gusta caminar y correr. Mi madre me dice que escuchó en la radio local que una nutricionista decía que la dieta depende de nuestro estado nutricional, de cómo nuestro organismo utiliza los alimentos que comemos, es la situación de salud decía. **Recomendaba, aprovechar los alimentos que produce la comunidad. Mi madre dice que mis actividades han cambiado entonces mi dieta debe cambiar y que incluirá productos de la comunidad porque son de fácil acceso y están frescas.**

### PLANTEAMIENTO DE HIPOTESIS

Dialogan sobre lo que expresa la Nutricionista

Hacen sus predicciones y registran sus respuestas en un papelote

### ELABORACION DEL PLAN DE INDAGACION

Busquemos información sobre la dieta, y estado nutricional que nos permitirá dar respuesta a la pregunta

Para buscar información será necesario elaborar un plan, que nos permita orientar la búsqueda de información, así como su organización y análisis. Para responder la interrogante. Para ello debemos tener claro: ¿Qué información buscarán

¿Dónde buscarán la información?

¿Cómo se organizarán para la búsqueda de la información

Recuerden que las fuentes consultadas, como libros, revistas, enciclopedias, entre otras, deben ser confiables y válidas, es decir, deben ser producidas por un autor o grupo de investigadores que publican y comparten sus conocimientos.

### ESTRUCTURACION DEL SABER APRENDIDO

El estado nutricional es la situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, de su nutrición, de su estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud. Nos permite conocer si la alimentación cubre las necesidades del organismo. El estado nutricional de las personas depende de cómo nos alimentamos regularmente, de nuestro estilo de vida, es decir, de nuestros hábitos, si hacemos actividad física, cómo manejamos nuestras emociones y cómo nos relacionarnos con las personas. También influyen las condiciones ambientales y de salubridad en las que vivimos. Todas las personas tenemos un estado nutricional, y requerimientos diferentes, esto determinará la dieta que básicamente debería considerar alimentos de alto valor nutritivo y alimentos naturales.

La dieta es un conjunto de sustancias que se ingieren constantemente como alimentos, y responderán al estado nutricional de las personas según las necesidades de su organismo. Por ejemplo, yo consumo con regularidad, en el desayuno avena o quinua, pan con huevo o queso y una fruta siempre por las mañanas ya es parte de mi dieta. Necesito ingerir un buen desayuno pues realizo muchas actividades en especial en las mañanas.

Ejemplo de un menú semanal;



	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	CEREALES CON LECHE O YOGHOURT BIO CAFÉ, TÉ O INFUSIÓN	PASTA CON SETAS Y ALCACHOFA YOGHOURT BIO O INFUSION	YOGHOURT BIFIDUS O INFUSIÓN	PESCADO A LA PLANCHA ALIÑO DE PIMIENTOS ROJOS
Martes	YOGHOURT BIO CON MUESLI CAFÉ, TÉ O INFUSIÓN	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA INFUSIÓN	ZUMO, CAFÉ, TÉ, INFUSIÓN O YOGHOURT BIFIDUS	TORTILLA DE VERDURAS YOGHOURT BIFIDUS
Miércoles	TOSTADAS CON ACEITE CAFÉ CON LECHE, TÉ O INFUSIÓN	ESPAGUETIS CON VERDURITAS YOGHOURT BIFIDUS INFUSION	ZUMOS, INFUSIONES, CAFÉ, TÉ O YOGHOURT BIFIDUS	PESCADO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE VERDURAS INFUSIÓN
Jueves	QUESITOS 0% GRASA YOGHOURT BIO CAFÉ, TÉ O INFUSIÓN	MUSLITOS DE POLLO CON CEBOLLA Y CHAMPIÑONES INFUSION	ZUMOS, INFUSIONES, CAFÉ, TÉ O YOGHOURT BIFIDUS	COLIFLOR EN SALSA DE ALMENDRAS YOGHOURT BIFIDUS
Viernes	EMBUTIDOS: PECHUGA DE PAVO, LOMO, JAMON A ELEGIR. CAFÉ, TÉ O INFUSIÓN	GARBANZOS CON ESPINACAS YOGHOURT BIFIDUS INFUSIÓN	ZUMOS, INFUSIONES, CAFÉ, TÉ O YOGHOURT BIFIDUS	REVUELTO DE TORTILLA CON VEGETALES YOGHOURT BIFIDUS
Sábado	TOSTADAS CON ACEITE CAFÉ CON LECHE, TÉ O INFUSIÓN	GAZPACHO DISOCIADO YOGHOURT BIO INFUSION	HELADO, YOGHOURT BIFIDUS, CAFÉ, TÉ O INFUSIONES	ATUN A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA YOGHOURT BIFIDUS
Domingo	CHURROS CASEROS CAFÉ, TÉ O INFUSIÓN	CARNE ROJA A LA PLANCHA ENSALADA O VERDURAS HELADO	HELADO, YOGHOURT BIFIDUS, CAFÉ, TÉ O INFUSIONES	MEJILLONES AL VAPOR Y LIMON LANGOSTINOS COCIDOS YOGHOURT BIO O INFUSIÓN



## CIERRE

Elabora tu menú semanal familiar en compañía de tus familia.

*Menú semanal*

	Desayuno	Mediodía	Comida	Merienda	Cena
L					
M					
X					
J					
V					
S					
D					

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

*Lista de la compra*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### EVALUACIÓN

CRITERIOS	Lo logré	En proceso	Debo mejorar
Selecciona fuentes de información			
Contrasta su hipótesis inicial con el resultado final			
Reconoce la importancia de planificar el menú familiar			



