

SECUENCIA DIDACTICA

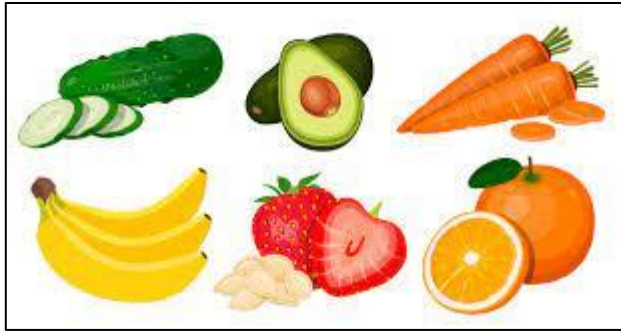
TEMA: Clasificación de los alimentos

SUBTEMA: Reguladores

LOGRO: Reconoce la función y la importancia de los alimentos reguladores.

FASES	ACTIVIDAD	RECURSOS
INICIO	- Se pone una canción de bienvenida a la clase. https://www.youtube.com/watch?v=7wTkHmpDE9k (Hola, hola , como estas) - Se realiza la bienvenida - Se reza una oración de agradecimiento a Dios - De manera lúdica se realiza Llamado a lista contestando con su fruta favorita - Los niños ayudaran a poner la fecha y el clima en nuestro respectivo climatografo. (https://docentesdecentes.com/calendariointeractivo infantil/) - Ponemos un video para que los niños se estiren, se diviertan y alejen la pereza. https://www.youtube.com/watch?v=FPZhCp5pOFE (El baile de las frutas) - Iniciamos con una breve introducción del tema que vamos a trabajar hoy: Alimentos reguladores	Video Canción Pagina web

DESARROLLO	Saberes previos: ¿A quién de ustedes le gusta la fruta? ¿A quién no le gustan las verduras? ¿Creen que las frutas y verduras nos ayudan a nuestro cuerpo?	Presentación Video Imagen
------------	---	---------------------------------



- Se iniciará explicando el tema

Los alimentos reguladores son aquellos responsables de regular las funciones del organismo, debido a que son ricos en vitaminas, minerales, fibras y agua, son de origen vegetal y corresponden principalmente a las frutas y verduras.

Estos son indispensables en una dieta diaria y contribuyen a mantener el bienestar de nuestro cuerpo

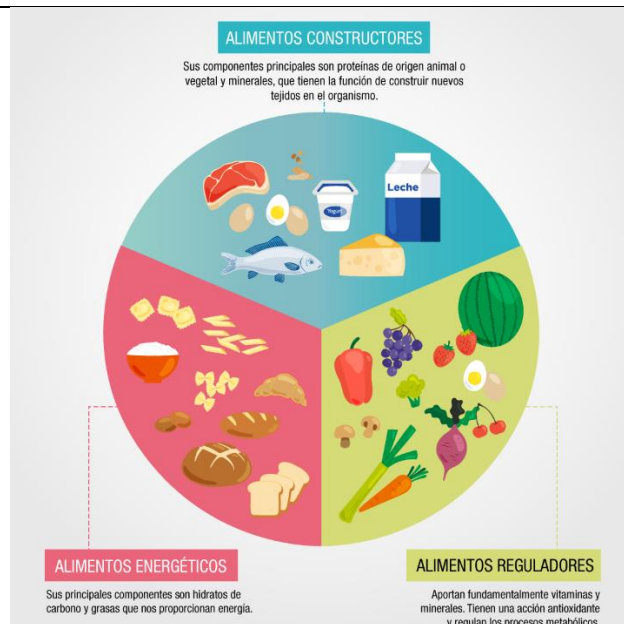
Ejemplos de Alimentos

- Zanahoria
- Tomate
- Lechuga
- Aguacate
- Banano
- Fresa
- Naranja
- Pepino
- Melón
- Hortalizas
- Limones

Beneficios

- Aportan nutrientes esenciales como la vitamina A,B,C,D
- Contribuyen con el crecimiento y desarrollo físico y psicológico contienen hierro y calcio
- Ayuda a prevenir las enfermedades ejemplo su función nutricional ayuda a mantener mas sano el cuerpo
- Nos ayuda a aquellas personas que suben de estreñimiento

La profesora les mostrara una imagen con las diferentes clasificaciones de los alimentos en donde los niños entenderán y podrán identificar mejor los alimentos reguladores



Los niños se harán en fila y le dirán a la profesora un ejemplo de un alimento regulador

- Realiza la Guía didáctica para reforzar el tema tratado en clase

CIERRE

GUÍA DE APRENDIZAJE
ALIMENTOS REGULADORES

NOMBRE: _____ FECHA: _____

Identifica y colorea en la pirámide el piso donde podemos encontrar los alimentos reguladores, y escribe en las dos rayas una fruta y una verdura

_____ FRUTA | VERDURA _____

Guía
Colores
Lápiz
Canción

	● Terminando la clase no despedimos con una canción https://www.youtube.com/watch?v=7NYrRFKnnzA	
--	---	--