

Título del programa	Exploramundos
Episodio	17. Alimentación Saludable
Subnivel	Inicial y preparatoria
Destrezas	<p>Inicial: Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.</p> <p>Preparatoria: CN.1.2.1. Explorar sus necesidades básicas y describir hábitos de vida saludable, proponer medidas preventivas y aplicarlas en el hogar y la escuela.</p>
Indicador de Evaluación	I.CN.1.2.2. Promueve hábitos (higiene corporal, alimentación sana, juego y descanso) y medidas preventivas para una vida saludable.
Ámbito	Relaciones con el medio natural y cultural
Temas que aborda	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentación saludable ✓ Desnutrición Crónica infantil
Sinopsis o descripción	Verni, a través del juego de la adivinanza nos muestra las frutas y las verduras.
Palabras clave	Alimentación, saludable, desarrollo, frutas, verduras, variedad, frescas, cocidas, productos lácteos, proteínas, grasas, bebidas, azucaradas.

Actividades sugeridas

❖ Actividad 1: Antes del Video - Explorando Alimentos

- Reúna a los niños en un círculo y pregúnteles: "¿Qué alimentos les gusta comer en casa?"
- Tenga preparada una cesta con imágenes o réplicas de alimentos (frutas, verduras, dulces, galletas, refrescos, etc.).
- Realice un juego de clasificación sencillo:
- Muestre un alimento y pregunte: "¿Este alimento nos ayuda a crecer fuertes y sanos?"
- Los niños deberán responder "Sí" o "No" mientras explican sus ideas.

- Comente brevemente que el video les enseñará más sobre los alimentos que son buenos para el cuerpo y cómo cuidarnos mejor.

❖ **Actividad 2: Durante el Video - Detectives de la Salud**

- Indique a los niños que se conviertan en "detectives de la salud" durante esta parte del video.
- Haga preguntas antes de reproducir el segmento donde habla la especialista, como:
 - "¿Qué creen que significa desnutrición?"
 - "¿Cómo podemos ayudar a los niños pequeños a estar sanos?"
- Pídales que escuchen atentamente para identificar al menos una forma de combatir la desnutrición (por ejemplo, lactancia materna, agua potable, alimentación saludable).
- Después del segmento, invítelos a compartir lo que escucharon y discútanlo brevemente como grupo.

❖ **Actividad 3: Después del Video - Construyamos un Plato Saludable**

- Proporcione a los niños dibujos recortables de diferentes alimentos (frutas, verduras, proteínas, carbohidratos y alimentos no saludables).
- Entregue un plato grande de papel o una hoja con el dibujo de un plato vacío.
- Explique que van a crear un "plato saludable":
- Los niños deben elegir y pegar en el plato solo los alimentos que aprendieron son nutritivos.
- Pídales que eviten los alimentos que no son saludables.
- Cuando todos hayan terminado, invítelos a presentar su plato al grupo y mencionar por qué eligieron esos alimentos.
- Concluya destacando que una buena alimentación nos hace crecer fuertes y saludables.

Recursos complementarios	https://youtu.be/3AaGrCRguCI?list=PLkiLdIOniqYv9LN3zKbr-2E88NvrjQm8C
Productora	Equipo Educa
Duración	06:50 min
Género	Educativo
Año de producción	2023
Pedagogo responsable	Víctor Chicaiza