

VAMOS DE DÍA DE CAMPO

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: En esta serie de actividades, los alumnos explorarán el concepto de una dieta equilibrada al imaginar que van a un día de campo. En la primera actividad, elegirán los alimentos que les gustaría llevar y cantarán una canción sobre esos alimentos. En la segunda actividad, seleccionarán alimentos de diferentes colores y grupos de alimentos para amigos imaginarios. En la tercera actividad, integrarán movimientos al tomar alimentos y bebidas de diferentes grupos de alimentos de abajo del “mantel que llevaron para el día de campo”.

Vocabulario:

- Energía: lo que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos poner en nuestro plato cada día.

Actividad 1: Saborear, saborear, saborear

Tipo de actividad: energía para descubrir, energía para interpretar

Dominio: cognitivo, lingüístico, social y emocional

Los alumnos:

- describirán sus experiencias cuando van a un día de campo;
- seleccionarán alimentos y bebidas que les gustaría llevar a un día de campo imaginario;
- mencionarán los alimentos y las bebidas que seleccionaron.

Materiales:

- sábana o mantel
- imágenes de alimentos y bebidas recortadas de revistas o periódicos
- canasta o bolsa de papel estraza con alimentos para el día de campo

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pregunte a los alumnos si alguna vez han ido a un día de campo. Pídales que describan lo que recuerdan. Pregunte: ¿Comieron al aire libre? ¿Qué hicieron? ¿Qué comieron o bebieron? ¿Se divertieron?

2. Explique que en clase simularán ir a un día de campo y que ellos deben decidir lo que quieren llevar.
3. Distribuya dos imágenes de alimentos o bebidas a cada alumno. Pídales que elijan la que quieren llevar al día de campo. Pueden devolver las imágenes que no seleccionaron.
4. Invite a los alumnos a sentarse en un mantel o una sábana, de ser posible al aire libre, y dígales que observarán lo que eligieron llevar al almuerzo en el campo.
5. Pida a los alumnos que repitan lo siguiente: *“Nos vamos de día de campo y vamos a almorzar. ¿Qué debemos llevar para saborear, saborear, saborear?”*
6. Pase por todos los alumnos en el círculo y pídales que compartan el alimento o la bebida que eligieron llevar. Pídales que digan: *“Nos vamos de día de campo y vamos a almorzar. Esto es lo que elegí para saborear, saborear, saborear”*. Pídales que mencionen el alimento o la bebida y que digan si lo han probado antes. Luego, dígales que coloquen la imagen del alimento o la bebida en la bolsa o la canasta de alimentos que llevaron al día de campo.
7. Cuando todos los alumnos hayan terminado, vacíe la canasta o la bolsa y deje las imágenes en medio del mantel. Pida a los alumnos que observen lo que han elegido para su almuerzo. ¿Creen que un día de campo sería divertido con solo un alimento o con muchos diferentes? Explique que comer muchos tipos de alimentos distintos todos los días es divertido y saludable. ¡A eso se le llama equilibrio!

Actividad 2: ¡Pongamos una dieta equilibrada en el mantel del día de campo!

Tipo de actividad: energía para descubrir

Dominio: cognitivo, social y emocional

Los alumnos:

- clasificarán los alimentos para su almuerzo en el campo por grupos de alimentos y colores.

Materiales:

- sábana o mantel
- imágenes de alimentos y bebidas recortadas de revistas o periódicos
- platos de cartón
- marcadores o crayolas
- imagen de MiPlato:

<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pida a los alumnos que pongan todos los alimentos de la canasta o la bolsa en el centro del mantel que llevaron para el día de campo.
2. Dígales a los alumnos que un oso muy amable ha decidido unirse al día de campo. Su nombre es Oso Arcoiris. ¡Le encanta comer alimentos de colores diferentes! Si tiene un osito de peluche o la imagen de un oso, puede mostrárselo a los alumnos.
3. Sostenga un plato de cartón y escriba en él "Oso Arcoiris". Explique que ese será el plato del Oso Arcoiris durante el día de campo. Su trabajo es llenar ese plato con alimentos de diferentes colores.
4. Pida a un alumno voluntario que seleccione un color para el plato del Oso Arcoiris. Luego pídale a otro alumno que encuentre un alimento de ese color en el grupo de imágenes que están en el mantel, y que lo ponga en el plato. Si no hay un alimento o una bebida de ese color, pídeles a los alumnos que hagan un dibujo de un alimento de ese color o que seleccionen un color diferente.
5. Pídale a otro alumno que elija un nuevo color. Luego, pida a un alumno distinto que encuentre un alimento o una bebida de ese color entre las imágenes, y que lo ponga en el plato. Continúe hasta que tenga al menos cuatro o cinco alimentos o bebidas en el plato.
6. Revise los alimentos que están en el plato del Oso Arcoiris.
Actividad opcional de enriquecimiento: Los alumnos mayores pueden crear sus propios platos para el Oso Arcoiris en lugar de crear un solo plato en el grupo.
7. Pídeles a los alumnos que nuevamente pongan todas las imágenes en el centro del mantel.
8. Luego dígales que un sapo amable también se unirá a ellos en el día de campo. Su nombre es Sapo Grupo de Alimentos. A este sapo le gusta consumir alimentos de todos los diferentes grupos de alimentos. Si tiene un sapo de peluche o una imagen de ese animal, muéstreselo a los alumnos.
9. Enséñeles a los alumnos la imagen de MiPlato. Si no están familiarizados con MiPlato, explique que es una imagen que muestra que en su plato hay un lugar determinado para todos los distintos tipos de alimentos y bebidas. Deben poner frutas, vegetales, granos, proteínas y productos lácteos en sus platos o vasos.
10. Sostenga un segundo plato de cartón y escriba en él "Sapo Grupo de Alimentos". Explique a los alumnos que deben decidir qué alimentos darle a Sapo Grupo de Alimentos en el almuerzo de modo que tenga un alimento de cada grupo distinto.
11. Comience con las frutas. Pídale a un alumno voluntario que levante una imagen que tenga un alimento o una bebida del grupo de las frutas. Antes de ponerla en el plato, pregunte a los demás si están de acuerdo con que es una fruta. Si es así, permita que el

alumno ponga la fruta en el plato del Sapo Grupo de Alimentos. Continúe el proceso con cada grupo de alimentos.

12. Revise los alimentos y las bebidas en el plato del Sapo Grupo de Alimentos.

Actividad 3: Movimientos de un día de campo

Tipo de actividad: energía para moverse, energía para descubrir

Dominio: físico

Los alumnos:

- jugarán un juego que los ayudará a identificar alimentos de diferentes colores y grupos de alimentos.

Materiales:

- sábana o mantel
- imágenes de alimentos y bebidas recortadas de revistas o periódicos

Duración: 10 a 20 minutos

Instrucciones:

1. Coloque las imágenes de alimentos y bebidas en el piso o el lugar donde los alumnos se sienten para las actividades en ronda. Cúbralas con la sábana o el mantel de modo que los alumnos no puedan verlas.
2. Luego explique a los alumnos que jugarán un juego divertido que los ayudará a elegir los alimentos para llevar al día de campo.
3. Pida a los alumnos que formen un círculo alrededor del mantel. La clase repetirá la rima de la Actividad 1. Pero, esta vez también pídale a un alumno específico que encuentre un alimento de cierto color o que pertenezca a un grupo de alimentos determinado. A continuación, todos los alumnos contarán hasta tres y levantarán la sábana o el mantel como si fuese un paracaídas. El alumno seleccionado correrá debajo de la sábana o el mantel elevado e intentará buscar una imagen que corresponda a la descripción. Una vez que la encuentre, tomará la imagen y volverá a unirse al círculo. A continuación, se presentan dos ejemplos:

Vamos de día de campo,

Y vamos a almorzar.

¿Qué podemos encontrar para saborear, saborear, saborear?

Sara, ¿puedes encontrar una fruta para saborear, saborear, saborear?

Vamos de día de campo,

Y vamos a almorzar.

¿Qué podemos encontrar para saborear, saborear, saborear?

José, ¿puedes encontrar un alimento rojo para saborear, saborear, saborear?

4. Repita el juego hasta que todos los alumnos hayan tenido la oportunidad de encontrar una imagen o hasta que se hayan acabado todas las imágenes del mantel.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Los alumnos mayores pueden crear un plato individual que muestre un equilibrio de alimentos de diferentes grupos o colores.
- Los alumnos mayores pueden competir entre sí en la Actividad 3, al inventar sus propias palabras para grupos de alimentos y colores en el juego.

Disminución de esfuerzo para los alumnos menores

- Para los alumnos menores, podría ser más fácil usar ejemplos de alimentos o recortar antes imágenes de alimentos para asegurarse de que haya un equilibrio entre los diferentes colores y los diferentes grupos de alimentos representados.

Cumplimiento con las normas de la Asociación Nacional de EE.UU. para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los maestros a incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen lectura y escritura, matemáticas, ciencias, tecnología, expresión creativa y arte, salud y seguridad, y estudios sociales.
- **2.K.01** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.04** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y medios para participar en actividades motrices importantes que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motora sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan actividades motrices importantes, similares a las de sus compañeros; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.F.03** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales para clasificar en uno o dos atributos, como forma, tamaño y color.

- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades y materiales para expresarse de manera creativa a través de la música.
- **2.L.01** Los niños tienen diversas oportunidades de aprendizaje que fomentan la identidad positiva, y el sentido de uno mismo y de los demás.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de calorías ni la manera en la que el cuerpo utiliza energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos. Lo alentamos a integrar el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán sobre la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben entre una variedad de grupos de alimentos, y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán el corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos relacionados con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Energía en el hogar

Esta semana, la clase tuvo un día de campo imaginario al que tuvo que llevar una dieta equilibrada de diferentes tipos de alimentos y bebidas. Luego, los alumnos tuvieron que elegir alimentos de distintos colores para que comiera el Oso Arcoiris y alimentos de distintos grupos para que comiera el Sapo Grupo de Alimentos.

Comer una dieta equilibrada de distintos tipos de alimentos de los cinco grupos puede contribuir a un estilo de vida saludable. Los diferentes tipos de alimentos proporcionan distintos nutrientes para niños y adultos. En su próxima comida familiar, pida a su hijo(a) que señale los diferentes colores y grupos de alimentos que están en su plato. Observe si señala frutas, vegetales, proteína, granos y productos lácteos. Cuanto más equilibrada sea la dieta, más saludable será.