

**Lunes
06
de Septiembre**

Primero de Primaria Conocimiento del Medio

Frutas y verduras de colores

Aprendizaje esperado: *Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.*

Énfasis: *Conoce y pone en práctica una adecuada alimentación.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás sobre los alimentos que consumimos y los conocerás para poner en práctica una adecuada alimentación.

¿Recuerdas que los alimentos tienen distintos colores?

Algunos tienen colores muy brillantes, en especial cuando las frutas y verduras están frescas.

Recordarás los diferentes colores que tienen los alimentos.

¿Qué hacemos?

Para empezar, te invito a que observes el siguiente video para que recuerdes un poco más acerca de la gran diversidad de alimentos que existen.

1. Preescolar. Exploración. Comer de colores (02 de marzo 2021).

Observa del minuto 2:28 al minuto 5:21

https://www.youtube.com/watch?v=O8xA_dWDPG0

Seguro recuerdas algunos colores de frutas y verduras que se observan en el video.

Mencionan, por ejemplo, el rojo con una manzana, el anaranjado con una papaya, el blanco en el interior del coco, verde con una pera.

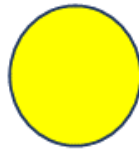
Recuerda que, aunque la piel o cáscara de las frutas o verduras sean de un color, en su interior pueden tener un color diferente.

Vamos a realizar un juego en el que además de ti, van a participar algunas niñas y niños, será muy divertido.

Imagínate que tienes una caja en la cual hay muchas verduras y frutas, como las que observaste en el vídeo. Voy a ir mostrando fichas de diferente color y tú vas a sacar una fruta o verdura del color que se señale, los niños y niñas pueden participar y decir si conocen otra fruta u otra verdura de ese color.

¿Estás lista, listo?

¡Ficha de color amarillo!



Busca en la caja, ¿Fruta o verdura de color amarillo?

Mango. ¡Muy bien!

Paola de la Ciudad de México dice que en seguida pensó en un plátano.

Que también es de color amarillo.

La siguiente ficha es de color verde.



Busca en la caja, recuerda que puede ser fruta o verdura.

¡Una lechuga!

Pedro un alumno de Celaya dice que puede ser un chile de color verde.

¡Cuántas frutas y verduras de colores hay!

Aquí tienes otra ficha, es de color naranja.



Rápido has sacado una zanahoria, y Elena de Querétaro dice que el interior del melón o de la papaya es de color anaranjado.

Ahora la ficha es de color rojo.



¡Una fresa o una ciruela!

¡Otra ficha de color verde! ¿En qué fruta o verdura piensas?

El chayote es verde y es una verdura, y también puede ser un pepino.

Conocer los colores de los alimentos también es importante porque aprendes a comerlos de acuerdo con los beneficios que le aportan a tu cuerpo.

De las frutas y verduras obtienes varios nutrimentos que, al comerlos permiten que tu cuerpo funcione adecuadamente y se mantenga sano.

¿Qué te parece si observas la siguiente cápsula para recordar más sobre este tema?

2. Preescolar. Exploración. Comer de colores (02 de marzo 2021).

Observa del minuto 17:31 al minuto 18:50

https://www.youtube.com/watch?v=O8xA_dWDPG0

Los beneficios son muchos si conjuntamos todos los alimentos en nuestra dieta diaria.

Combinar los alimentos es la mejor manera de poder obtener los nutrimentos que nuestro cuerpo necesita, además de ser tan deliciosos.

Cada uno de los colores te otorga un beneficio.

El verde para las defensas, blanco es un poco difícil recordarlo.

No te preocupes, vas a repasarlos de la siguiente manera.

Ponte de pie porque te vas a activar un poco.

Verde mejora las defensas (realizas un movimiento).

Blanco, mejora la calidad de huesos y articulaciones (realizas un movimiento).

Morado, activa el cerebro y mejora la salud mental (realizas un movimiento).

Naranja, te ayuda a cuidar la salud de tus ojos (realizas un movimiento).

Rojo, fortalece tu corazón (realizas un movimiento y repites la actividad dos veces más).

Seguramente estás muy animado, animada ahora que sabes los beneficios de consumir cada color.

Te sabes la canción que dice:

Fruta, verdura, tenemos que comer.

Vitaminas y minerales son buenos para crecer.

Si no te la sabes no te preocupes. Observa el siguiente video para que la escuches y la puedas cantar.

3. Preescolar. Exploración. Comer de colores (02 de marzo 2021).

Observa del minuto 25:00 al minuto 26:01

https://www.youtube.com/watch?v=O8xA_dWDPG0

Está linda la canción, la puedes practicar para que siempre recuerdes que debes incluir en tu dieta las frutas y verduras.

Para finalizar esta sesión tengo aquí unas adivinanzas que vamos a contestar entre todas y todos, piensen bien de qué fruta o verdura se trata.

Es verde.

¡El limón!

Aún no he terminado de leer la adivinanza, escucha con atención hasta el final para que descubras de qué fruta o verdura se trata.

Es verde y grande.

Es grande y pesada.

Es pesada y jugosa.

Es jugosa y roja por dentro.

Es roja por dentro y tiene semillas negras.

¿Ya pensaste qué fruta o verdura es?

¡Es una sandía!

Te das cuenta que es mejor escuchar hasta el final de la adivinanza para tener más datos que te puedan ayudar.

Vamos con la siguiente adivinanza.

Es naranja por fuera y naranja por dentro.

En gajos uno a uno lo disfrutamos.

¡La naranja!

Pero la naranja, no es la única de color naranja por fuera y por dentro que puede comerse en gajos.

No puedes olvidar ¡La mandarina!

Y tampoco puedes olvidar lo que repasamos el día de hoy. Observa el video, en el cual te hacen recomendaciones sobre la alimentación.

4. Preescolar. Exploración. Comer de colores (02 de marzo 2021).

Observa del minuto 26:02 al minuto 26:52

https://www.youtube.com/watch?v=O8xA_dWDPG0

Espero que tomes muy en cuenta estas recomendaciones para que tu alimentación sea equilibrada y crezcas sanamente. ¡Hasta la próxima!

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://libros.conaliteg.gob.mx/>