

Contenido C. *Proponemos y participamos en acciones para construir entornos saludables que promuevan el bienestar personal y comunitario sin importar el género, la constitución física, la edad o la discapacidad.*

Diálogo C1. Expresamos nuestras preferencias en el **consumo de alimentos y bebidas que existen en nuestra comunidad y reconocemos los que son saludables y los que ponen en riesgo nuestra salud** para fomentar un entorno saludable para todas las personas.

Actividades Didácticas B2 en PI:

` Promueve que experimenten aromas, colores, sabores, consistencias y texturas de alimentos que estén a su alcance; expresen sus preferencias de frutas y verduras e intercambien opiniones de por qué algunas de ellas son sus favoritas.

` Fomenta el lavado y/o desinfección de frutas y verduras antes de consumirlas para evitar infecciones.

Anima al grupo para que dibujen o representen a través del modelado alimentos que consumen con frecuencia y que identifiquen si son nutritivos o no.

- Organiza con apoyo de las familias un pic-nic con alimentos nutritivos que deberán preparar con anticipación siguiendo normas de higiene, en la convivencia que cada familia describa cómo eligió y preparó su platillo.

- Fomenta que beban agua simple y eviten el azúcar y el gas.

- Aprovecha el huerto escolar o el campo, de ser posible, para que siembren frutas y verduras de la región, experimenten comer el fruto de su cultivo e intercambien las sensaciones, gustos e ideas respecto a esta experiencia.

Actividades Didácticas B2 en PII:

` Pide que indaguen sobre los distintos tipos de alimentos que se producen en su comunidad, pueden entrevistar a personas de su familia o investigar en folletos o libros.

Invite a los padres de familia para que lleven de paseo a sus hijos e hijas a alguna huerta o granja para que observen cómo se obtienen algunos alimentos.

Pide que en equipos dibujen los alimentos que suelen comer en un fin de semana y que entre todos tachen los que deben consumir menos y encierren en un círculo los que deben consumir con frecuencia.

- Propicia la consulta con expertos acerca de las medidas de higiene y seguridad que requieren tener en cuenta para el consumo y preparación de alimentos.

- Dialoga acerca de la importancia y beneficios de tomar agua simple, esto ayudará a que comprendan que es el líquido más recomendable para mantenerse hidratado y para el funcionamiento adecuado del organismo.

- Invita a las niñas y niños a que elaboren un folleto con alimentos nutritivos y que lo compartan con su familia y vecinos.

Actividades Didácticas B2 en PIII:

` Organiza campañas para promover el consumo de alimentación saludable y evitar los productos que no los nutren.

` Propicia la consulta con expertos acerca de las medidas de higiene y seguridad que requieren tener en cuenta para el consumo y preparación de alimentos.

` Familiariza a las niñas y niños con el plato del buen comer y la jarra del buen beber para que comprenda las necesidades que nuestro cuerpo tiene para funcionar adecuadamente.

- Sugiere que en equipo y con recursos artísticos diseñen su propio plato del buen comer y la jarra del buen beber con alimentos que puedan conseguirse en la comunidad y que les gusten.

- Elabora con el grupo menús nutritivos acordes al contexto social y cultural de la comunidad, consultando información en diversas fuentes y con especialistas en cuidado infantil.

- Sugiere que con apoyo de los padres elaboren un menú nutritivo que no requiera cocinar alimentos para prepararlo en el aula y organizar un convivio.

- Organiza una reunión con las familias para hablar sobre la importancia de alimentarse sanamente.

Sugerencias de evaluación

Observa y valora en las alumnas y los alumnos los siguientes procesos:

- Escucha la descripción que hacen de los alimentos con respecto a su forma, tamaño, sabor, olor, consistencia y textura.

- Cerciórate de que las niñas y niños sepan por qué deben lavar y/o desinfectar los alimentos que consumen.

Observa y valora en las alumnas y los alumnos los siguientes procesos:

- Observa que identifican la variedad de alimentos y bebidas que pueden consumir y reconocen los que son benéficos a su salud y los que les perjudica.

- Anota las medidas de higiene y limpieza que realizan en el consumo y preparación de alimentos para revisarlas con el grupo y mejorar sus hábitos.

Observa y valora en las alumnas y los alumnos los siguientes procesos:

- Escucha sus preferencias sobre los alimentos que les gusta consumir pero que han dejado de hacerlo para cuidar su salud.

- Valora su conocimiento sobre el valor nutricional de los alimentos que suelen llevar a la escuela.