



¡QUE LOS CUMPLAS FELIZ!

Objetivo general

Trabajar el valor de la vida y el cuidado de la salud, promoviendo una sana alimentación.

Objetivos curriculares

Que el alumno logre:

- ✱ Celebrar el día de su cumpleaños, valorando el don de la vida.
- ✱ Diferenciar los hábitos que favorecen la salud de aquellos que la perjudican.
- ✱ Reconocer la presencia de normas vinculadas con el cuidado de la salud en envases y campañas publicitarias de diferentes productos.
- ✱ Clasificar las diferentes categorías de los alimentos.

Materiales

Pirámide nutricional.¹

Envases de alimentos que se ingieran en los cumpleaños.

Actividad

Introducción:

Repartimos la ficha de trabajo, les pedimos a los niños que pinten la ilustración, completen la fecha de su cumpleaños y contesten de manera personal las preguntas que figuran en la misma.

Compartimos en grupo las respuestas de cada uno y conversamos sobre la importancia de celebrar y valorar la vida, recordando con alegría el día en que nacimos.

Desarrollo:

Cada niño dibuja y escribe en un papel los alimentos sabrosos que más le gustan degustar en las fiestas de cumpleaños. Hacemos una lista con todos los que dibujaron, señalando las opciones más nombradas. Analizamos cada uno de ellos a partir de la información que nos brinda la pirámide nutricional.

- ¿Dónde ubicaríamos cada uno de estos alimentos en la pirámide nutricional?
- ¿Cuáles son los alimentos más sanos que degustamos en las fiestas de cumpleaños?
- ¿Cuáles son aquellos que tenemos que consumir con moderación para cuidar nuestra salud?

¹ Ver en: García Cuerva, Luz María y Zorraquín, María Pía, Programa Educar en Responsabilidad - 1 grado, Actividad 11, Fundación Horacio Zorraquín, Bs. As., 2010.

Actividad 10

Analizamos la situación planteada en la ficha sobre los alimentos que consumieron Ema y Pedro. Sacamos nuestras conclusiones sobre la importancia de cuidar nuestra salud alimentándonos con propiedad.

Evaluamos y debatimos acerca de las publicidades que promueven los alimentos que ingerimos en los cumpleaños:

- ¿Cómo se promueven estos alimentos?
- ¿Me dan ganas de comerlos cada vez que me muestran la publicidad?
- ¿Avisan y alertan sobre la importancia de consumirlos con moderación?
- ¿Qué críticas podemos hacer de estas publicidades?

Conversamos sobre la importancia de verificar el estado de los alimentos que consumimos, usando los sentidos del olfato y la vista antes de probarlos, chequeando la fecha de elaboración y vencimiento, controlando el estado del envase, etc. Podemos presentar algunos alimentos para la observación directa del grupo, haciendo que los huelan y miren, que descubran el lugar en el que se indica la fecha de elaboración y vencimiento y que controlen el estado del envase o envoltorio.

Cierre:

Concluimos la actividad realizando juntos una tabla en la que dejamos constancia de la fecha de cumpleaños de cada uno de los niños, de manera de poder realizar un festejo que los celebre por mes. Los niños que cumplen años en las vacaciones de verano podrán festejarlo en el mes de Marzo.

¡Los padrinos mágicos! Cada niño tendrá a un compañero como “padrino” que tendrá la misión de organizar la fiesta de cumpleaños, recordar los gustos del cumpleaños y ver con el docente qué alimentos podrían reunir para su festejo. En caso de que hubiera más de un cumpleaños en el mes, habrá varios padrinos para coordinar juntos las tareas. La adjudicación de los padrinos podría hacerse por sorteo.

En la ficha presentamos una planilla que podrá servir a los niños para organizarse en su función y servirá de “ayuda memoria” de las fechas de cumpleaños y los gustos preferidos de los cumpleañoseros.

Propuesta de actividad comunitaria

Elegimos a alguna persona de la comunidad escolar a la que queramos agasajar en el día de su cumpleaños (puede ser la bibliotecaria, el portero, la empleada, la secretaria, etc.). Hacemos un plan para averiguar el día en que cumple años, y le organizamos entre todos una fiesta sorpresa.



Para hacer en familia

Hacemos juntos una planilla que registre los cumpleaños de los miembros de la familia, anotando los alimentos que más le gustan a cada uno. Decoramos y pintamos la planilla y le ponemos un imán para pegarla en la heladera.

Al aproximarse alguna fecha de cumpleaños, evaluamos la posibilidad de preparar la comida preferida del cumpleañosero para agasarlo.



Relación con Valores



La práctica de esta actividad desarrolla la valoración de la propia vida, recordando y festejando el día del cumpleaños.

Incentiva el conocimiento de uno mismo y de los demás, resaltando la particularidad de los gustos y preferencias, promoviendo los ritos sociales que recuerdan y celebran un nuevo año.

PROGRAMA

EDUCAR EN RESPONSABILIDAD

**Fundación Horacio
Zorraquín**

