

VAMOS DE PICNIC

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: en esta serie de actividades, los alumnos explorarán el concepto de dieta equilibrada yendo a un picnic imaginario. En la primera actividad, elegirán los alimentos que les gustaría llevar a su picnic y cantarán una canción sobre estos. En la segunda actividad, seleccionarán alimentos de diferentes colores y distintos grupos de alimentos para algunos amigos imaginarios. En la tercera actividad, integrarán movimientos al tomar alimentos y bebidas de diferentes grupos de alimentos desde abajo del “mantel de picnic”.

Vocabulario:

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

Actividad 1: Saborear, saborear, saborear

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para interpretar

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional

Los alumnos:

- Describirán sus experiencias con los picnic.
- Seleccionarán alimentos y bebidas que les gustaría llevar a un picnic imaginario.
- Mencionarán los alimentos y las bebidas que seleccionaron.

Materiales:

- Sábana o mantel
- Imágenes de alimentos y bebidas cortadas de revistas y comunicados de periódicos
- Canasta de picnic o bolsa de papel madera

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pregunte a los alumnos si alguna vez fueron de picnic. Invite a quienes lo han hecho a que describan lo que recuerdan. Pregunte: ¿el picnic se hizo adentro o al aire libre? ¿Qué hicieron? ¿Qué comieron o bebieron? ¿Se divertieron?

2. Explique que en la clase de ese día simularán ir de picnic. Y ellos deberán tomar decisiones sobre lo que quieren llevar.
3. Distribuya dos imágenes de alimentos o bebidas a cada alumno. Solicíteles que elijan la que quieren llevar al picnic. Pueden devolverle 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 cuénteles que observarán lo que eligieron llevar al almuerzo del picnic.
5. Solicite a los alumnos que reciten la siguiente rima: *Nos vamos de picnic, vamos a almorzar. ¿Qué debemos llevar para saborear, saborear, saborear?*
6. Recorra el círculo y solicite a los alumnos que compartan el alimento o la bebida que eligieron llevar. Solicite a los alumnos que respondan *“Nos vamos de picnic. Vamos a almorzar. Esto es lo que elegí para saborear, saborear, saborear”*. Solicíteles que mencionen el alimento o la bebida y que digan si lo han probado alguna vez. Luego, solicíteles que coloquen la imagen del alimento o la bebida en la bolsa o la canasta de picnic.
7. Cuando todos los alumnos hayan terminado, vacíe la canasta o la bolsa y deje las imágenes en el medio del mantel. Pida a los alumnos que observen lo que han elegido para su picnic. ¿Creen que un picnic será divertido con solo un alimento o con muchos alimentos diferentes? Explique que comer muchos tipos de alimentos diferentes todos los días es divertido y puede ser saludable. ¡Eso se llama equilibrio!

Actividad 2: ¡Equilibremos nuestro mantel de picnic!

Tipo de actividad: Energía para descubrir

Dominio: cognitivo, socio-emocional

Los alumnos:

- Clasificarán los alimentos para su picnic por grupos de alimentos y colores.

Materiales:

- Sábana o mantel
- Imágenes de alimentos y bebidas cortadas de revistas y comunicados de periódicos
- Platos de papel
- Marcadores o crayones
- Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pida a los alumnos que coloquen todos los alimentos de la canasta de picnic o la bolsa en el centro del mantel de picnic.
2. Cuénteles a los alumnos que un oso muy amigable ha decidido unirse a su picnic. Su nombre es Oso Arcoíris. ¡Le encanta comer alimentos de colores diferentes! Si tiene un osito de peluche o la imagen de un oso, puede mostrárselos a los alumnos.
3. Sostenga un plato de papel y escríbale el nombre “Oso Arcoíris”. Explique que ese será el plato del Oso Arcoíris para el picnic. Su trabajo es llenar este plato con alimentos de diferentes colores.
4. Solicite a un alumno voluntario que seleccione un color para el plato del Oso Arcoíris. Luego, solicite a otro alumno que encuentre un alimento de ese color en el grupo de imágenes que se encuentran en el mantel y lo coloque en el plato. Si no hay un alimento o una bebida de ese color, invite a los alumnos a hacer un dibujo de un alimento de ese color o a seleccionar un color diferente.
5. Solicite a otro alumno que elija un nuevo color. Luego, solicite a otro alumno que encuentre un alimento o una bebida de ese color entre las imágenes y lo coloque 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 de picnic del Oso Arcoíris.
Adición opcional para enriquecer: los alumnos más grandes pueden crear sus propios platos para el Oso Arcoíris en lugar de crear un solo plato grupal.
7. Solicite a los alumnos que coloquen todas las imágenes nuevamente en el centro del mantel.
8. A continuación, cuénteles a los alumnos que un sapo amigable también se unirá a ellos para el picnic. 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 este animal, muéstreselos a los alumnos.
9. Muestre a los alumnos la imagen de MiPlato. Si no están familiarizados con MiPlato, explique que es una imagen que les muestra que en su plato hay un lugar determinado para todos los distintos tipos de alimentos y bebidas. Deben colocar frutas, vegetales, granos, proteínas y lácteos en sus platos o vasos.
10. Sostenga un segundo plato de papel y escriba “Sapo Grupo de Alimentos” en él. Explique que ellos deberán decidir qué alimentos darle a Sapo Grupo de Alimentos en el picnic de modo que tenga uno de cada grupo de alimentos.
11. Comience con las frutas. Solicite a un alumno voluntario que levante una imagen que muestre un alimento o una bebida del grupo de las frutas. Antes de colocarla en el plato, pregunte a los demás alumnos si están de acuerdo en que es una fruta. De ser así, permita que el alumno coloque la fruta en el plato de Sapo Grupo de Alimentos. Continúe el proceso con cada grupo de alimentos.

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

Actividad 3: Movimientos de picnic

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 cortadas de revistas y comunicados de periódicos

Duración: de 10 a 20 minutos

Instrucciones:

1. Coloque las imágenes de alimentos y bebidas en la alfombra o el lugar donde los alumnos se sientan 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 el picnic.
3. Solicite a los alumnos que formen un círculo alrededor del mantel. La clase repetirá la rima de la Actividad 1. Pero esta vez también le solicitará a un alumno específico que encuentre un alimento con un 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 por debajo de la sábana o el mantel cuando este se eleve e intentará buscar una imagen que coincida con la descripción. Una vez que la encuentre, tomará la imagen y volverá a unirse al círculo. A continuación, se presentan dos ejemplos:

Vamos de picnic.

Vamos a almorzar.

¿Qué podemos encontrar para saborear, saborear, saborear?

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

Vamos de picnic.

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 posibilidad de encontrar una imagen o hasta que se hayan retirado todas las imágenes del mantel.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden crear un individual para el picnic que muestre un equilibrio de alimentos de diferentes grupos de alimentos o colores.
- Los alumnos más grandes pueden desafiarse entre sí en la Actividad 3 inventando sus propias palabras para grupos de alimentos y colores para el juego.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Para los alumnos más pequeños, es posible que sea más simple usar modelos de alimentos o cortar imágenes de alimentos con anterioridad para garantizar que haya un equilibrio entre los diferentes colores y los diferentes grupos de alimentos representados.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional 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 docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan 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** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para categorizar en uno o dos atributos, como forma, tamaño y color.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de la (a) música.

- **2.L.01** Los niños tienen diversas oportunidades de aprendizaje que fomentan la identidad positiva, y el sentido emergente de uno mismo y los demás.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la 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 de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre 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 respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su 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 en relación 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 picnic imaginario al que tuvieron que llevar un equilibrio de diferentes tipos de alimentos y bebidas. Luego, tuvieron que elegir grupos de todos los colores distintos para que consuma el Oso Arcoíris y alimentos de los distintos grupos de alimentos para que consuma el Sapo Grupo de Alimentos.

Consumir 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 los niños y los adultos. En su próxima comida familiar, solicite a su hijo que señale los diferentes colores y grupos de alimentos que se encuentran en su plato. Observe si estos pueden señalar las frutas, los vegetales, la proteína, los granos y los lácteos. Cuanto más equilibrio tengan, mejor.