

RETO
PARA
GIGANTES

Transitando por el saber

Transición
Semana 17





MinEducación
Ministerio de Educación Nacional

María Fernanda Campo Saavedra
Ministra de Educación Nacional

Julio Salvador Alandete Arroyo
Viceministro de Educación Básica y Media

Mónica Patricia Figueroa Dorado
Directora de Calidad para la Educación Preescolar,
Básica y Media

Ana Isabel Pino Sánchez
Subdirectora de Referentes y Evaluación
de la Calidad Educativa

Clara Helena Agudelo Quintero
Coordinadora del Proyecto

Deyanira Alfonso Sanabria
Clara Helena Agudelo Quintero
María Fernanda Dueñas Álvarez
María del Sol Effio Jaimes
Omar Alejandro Hernández Salgado
Maritza Mosquera Escudero
Rodrigo Nieto Galvis
Cielo Erika Ospina C.
Carlos Eduardo Panqueva Urrego
Diego Fernando Pulecio Herrera
Hernando Alfonso Rengifo Moreno
Manuel Alejandro Solano Díaz
Marta Cecilia Torrado Pacheco
Equipo técnico

© 2014 Ministerio de Educación Nacional
Todos los derechos reservados

Prohibida la reproducción total o parcial, el registro o
la transmisión por cualquier medio de recuperación
de información, sin permiso previo del Ministerio de
Educación Nacional.

© Ministerio de Educación Nacional
RETOS PARA GIGANTES: Transitando por el saber
Transición Cuadernos de Colecciones y Juegos
ISBN libro: 978-958-691-571-7
ISBN obra: 978-958-691-569-4

Dirección de Calidad para la Educación Preescolar,
Básica y Media
Subdirección de Estándares y Evaluación
Ministerio de Educación Nacional
Bogotá, Colombia, 2014
www.mineducación.gov.co



Juan Sebastián De Zubiárago
Director General

Olga Patricia Parra Sarmiento
Directora de Unidad

Alejandro Baquero Susa
Director de Proyectos

Sandra Patricia Algarra Re
Directora del Proyecto

Natalia Medina González
Doris Velasco Parrado

Autoras

Doris Velasco Parrado
Editora

Karoline Roa Ruiz
Asesora Especialista *Psicóloga

Zaira Andrade R.
Asesora * Licenciada en Pedagogía Infantil

Sonia Lidia Rubio Mendoza - Diego Javier Reyes Durán
Diseño y diagramación

Juan Carlos Ricardo Páez
Germán Uriel Gutiérrez Castrillón
Kenny Fernando Bacares
Ilustración

Diego Javier Reyes Durán
Digitalización de imágenes y fotografía



Lo que comemos mis amigos, mi familia y yo

- * Adivina adivinador, ¿qué alimento soy? Con las personas que me acompañan, leo cada adivinanza y la uno con el dibujo que muestra su respuesta.

Coloreo los dibujos.

Blanca soy
y como dice mi vecina,
útil siempre en la cocina.

Saltando, saltando,
se visten de blanco.

Blanquita o morena es mi nombre
y endulzo la vida al hombre.

Tiene ojos y no ve,
tiene agua y no la bebe,
tiene barba y no es hombre.






- * ¿Tú qué comes y yo qué como? Comento con mis amigos cuáles alimentos consumimos al desayuno, de lunes a viernes, y cuáles el fin de semana.

Un **desayuno balanceado** debe incluir:

- ◆ Una porción de queso, leche, kumis o yogur.
- ◆ Una porción de cereales, galletas, arepa o pan.
- ◆ Una porción de fruta o un vaso de jugo natural.
- * Juego al detective de alimentos. Completo el cuadro de la página siguiente.
 - ◆ Averiguo qué comen al desayuno algunos de los miembros de mi familia. Escribo sus nombres.
 - ◆ Dibujo el tipo de alimento según el grupo al que corresponde.
 - ◆ Dibujo una carita triste, en caso de que una persona no coma alguno de los alimentos de un grupo.





Lo que desayuna mi familia			
Tipo de alimento			
Lácteos			
Cereales, galletas, arepa o pan			
Fruta o jugo natural			

* Comparto con quienes me acompañan, una solución para que los miembros de mi familia consuman un desayuno balanceado.



¡Ya sé que el desayuno es muy importante porque es la primera comida del día y nos aporta los nutrientes que nos dan energía para vivir, jugar y aprender!

- * Un desayuno saludable. Descubre las palabras ocultas en estas sopas de letras. En cada caso, encierra en un círculo según correspondan a alimentos de un desayuno saludable o no saludable.

M	J	A	S	T	L
P	T	I	P	J	I
I	A	O	K	U	U
P	F	N	N	G	A
H	U	E	V	O	P
R	T	A	T	I	Y
L	E	C	H	E	E
C	E	R	E	A	L



Desayuno saludable



Desayuno no saludable

- ◆ Pan
- ◆ Huevo
- ◆ Leche
- ◆ Jugo
- ◆ Cereal





V	A	O	D	I	R	T
Y	O	G	U	R	I	A
A	P	K	L	U	Y	I
I	L	T	C	P	E	B
G	A	S	E	O	S	A
M	U	I	S	X	S	C
U	A	R	E	P	A	M
O	C	H	I	C	L	E
E	D	H	I	L	N	W



Desayuno saludable



Desayuno no saludable

- ◆ Gaseosa
- ◆ Dulces
- ◆ Yogur
- ◆ Chicle
- ◆ Arepa



* Con ayuda de las personas que me acompañan, escribo el menú de un desayuno saludable.



Y... ¿al almuerzo que comeré?

Un **almuerzo saludable** debe estar compuesto de:

- ◆ Una porción de **proteína**: carne, pollo o pescado.
- ◆ Una porción de **carbohidrato**: arroz, pasta, papa, plátano o un grano como frijol o lenteja.
- ◆ Una porción de **verdura** cruda o cocida.
- ◆ Una porción de **fruta** o jugo natural.

Observo algunos ejemplos:

- * Con ayuda de las personas que me acompañan, escribo el menú de un rico y saludable almuerzo.

Combino los alimentos de manera que haya uno de cada grupo.





Un retrato saludable, lleno de vitaminas

¿Sabías que se hace algunos años, al pintor italiano Giuseppe Arcimboldo se le ocurrió dibujar las caras de los personajes de sus cuadros utilizando frutas?

- * Observo la imagen.
- * Recuerdo nombres de frutas para desayunar.

Luego, dibujo y coloreo la cara de mi propio personaje saludable usando solo frutas.

Autor: Giuseppe Arcimboldo

Título: Verano

Fecha: 1573

Técnica: Óleo sobre tabla

Ubicación actual: Museo de Louvre, París.

Tomado de : http://es.wikipedia.org/wiki/Giuseppe_Arcimboldo.





Alimentos y hábitos de higiene saludables

Para conservar una buena salud, además de comer alimentos saludables, también debes tener hábitos de higiene saludables.

Los hábitos de higiene previenen la aparición de bacterias que atacan la salud de nuestro organismo.

- * Con ayuda de las personas que me acompañan, leo y completo cada frase de la página siguiente.

Dibujo junto a cada frase un elemento adecuado para realizar el hábito de higiene.





◆ Debo bañar todo mi cuerpo a diario para...

◆ Debo cepillar mis dientes después de cada comida para...

◆ Debo lavar muy bien mis manos después de ir al baño y antes de comer para...

◆ Debo lavar mi cabello frecuentemente y cepillarlo todos los días para...



El agua, amiga que combate enfermedades

- * Aprendo una canción que puedo practicar todos los días cuando me vaya a bañar.

Juego, con las personas que me acompañan, a hacer la mímica de la canción; muevo mis brazos y mi cuerpo como si estuviera nadando.

Al agua pato

El que quiera nadar un rato
como un pato, como un pez,
que se saque los zapatos
como yo me los saqué.

Al agua pato, pato,
sin los zapatos.
Al agua pato, pato,
al agua pez.

Un poquito panza arriba
y otro poquito al sol,
cada cual a su manera
goza de la natación.

Al agua pato, pato,
sin los zapatos.
Al agua pato, pato,
al agua pez.

Tomada de: <http://www.youtube.com/watch?v=1fBvS7DaSSY>.

