



1° CICLO

Les damos la bienvenida a

3° GRADO





¡HOLA OTRA VEZ! ESTAS
ACTIVIDADES SON PARA
REALIZARLAS EN LA SEMANA
DEL 09 AL 13 DE NOVIEMBRE



3° GRADO:

Las y los detectives de los alimentos.



¿Qué significa comer sano?



Les contamos un secreto: a 'ELE' le encantan las papas fritas, le gustan tanto que se las come a todas horas. su mamá ya no sabe qué hacer con él. Las come solas, con mayonesa, con jugo, con leche. Cuando prepara el almuerzo, ELE no lo quiere comer.

Ella está muy preocupada, cocina a diario ricos platos para que se entusiasme y coma alimentos más nutritivos, pero a la hora del almuerzo, 'ELE' se esconde. sus amigos también están preocupados, porque ya no quiere salir a jugar, solo sale a comprar papas fritas. **¡Qué problema!**

Por eso se nos ha ocurrido un plan, con la ayuda de todos ustedes transformarnos en **detectives de los alimentos** e invitar a 'ELE' a una gran misión: ¡descubrir de dónde provienen los alimentos! ¿Los alimentos son de una sola clase?

Quizás los caminos que recorreremos hoy nos brindan pistas para descubrir que existen otros alimentos, tan ricos o más ricos que las papas fritas. **¿Nos ayudan a pensar juntos soluciones para resolver el problema de 'ELE'?**



ACTIVIDAD N° 1



‘ELE’ junto a los y los detectives de los alimentos fueron a visitar a dos amigos del barrio: Ana y Juan.

En tiempo de aislamiento pasan algunos momentos juntos y comparten comidas.



Observen la imagen y conversen con algún familiar a partir de las siguientes preguntas:



- ¿Se parecen a situaciones de sus hogares?
- ¿Qué comida del día les parece que están realizando?
- ¿Qué alimentos consumen?
- ¿Cuáles de los alimentos que observan creen que les hará bien a la salud? ¿cuáles no? ¿Por qué?



Las siguientes preguntas son para que realicen a los integrantes de la familia.

Anoten en sus cuadernos las respuestas.



- ¿Por qué necesitamos alimentarnos todos los días?
- ¿Qué sucederá si no comemos?
- ¿Podemos comer de todo?
- ¿Qué pasaría si comemos papas fritas todos los días?
- ¿Por qué es importante beber agua?



Anoten en los cuadernos las respuestas.

SABÍAN QUE?



Los alimentos son importantes para vivir. nos dan energías para aprender, jugar, correr, dormir y tener una vida sana. como mínimo deben realizar cuatro comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Les presentamos dos imágenes: en una: frutas y verduras y en la otra hamburguesas, papas fritas, pizzas etc

- Piensen y contesten ¿cuál de las imágenes elegirías? ¿por qué? Escriban las respuestas en el cuaderno



imagen de comida chatarra recuperado de <https://lainolvidable.pe/noticias/entretenimiento/razones-no-consumir-comida-chatarra-32149#1>



Ahora les proponemos leer la siguiente información:

Los alimentos no saludables son aquellos cuya preparación incluye grasas, azúcares, sales y aditivos como las gaseosas, chizitos, papas fritas. Todos son



perjudiciales para la salud ya que favorecen a la obesidad, enfermedades del corazón, diabetes, etc.

En cambio

Los alimentos saludables son los que se deben consumir todos los días como la leche, el queso, el yogurt, las carnes rojas, las carnes blancas, las frutas y las verduras. También es importante beber agua y hacer ejercicios físicos.

Ahora en sus cuaderno

Escriban tres acciones de vida saludable se proponen realizar a partir de esta semana.



.....
.....
.....



Escriban una lista de alimentos saludables para consumir en el día.

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué alimentos saludables no están consumiendo?

- 1.
- 2.
- 3.



ACTIVIDAD N° 2



‘ELE’ junto a los y las detectives de los alimentos emprendieron una nueva aventura.

Se propusieron conocer actividades que realizan las personas y que modifican fuertemente la naturaleza: **la producción de alimentos.** ¿Sabían que una gran superficie de tierra de nuestro país se destina a producir alimentos? eso significa que



muchas de las frutas, verduras, legumbres, granos y otros alimentos que consumen en sus casas se producen en los campos de nuestro país. muchos productos se venden y viajan a otras partes del mundo. Hay diferentes maneras de producir según si es para el consumo familiar o para la venta.

¡Qué interesante!

¿Cómo llegan los alimentos a los hogares?



1



2

Disponible en <https://bit.ly/32cY3ay>

HUERTA FAMILIAR

CULTIVO DE ZAPALLO

- Miren con atención las dos imágenes.

La primera es una huerta familiar. la segunda, un cultivo de zapallo en la provincia del Chaco. identifiquen diferencias en lo que observan en cada una.



Conversen en familia:

- ¿Saben qué es una huerta o un campo?
- ¿Conocen lugares como los que muestran las imágenes? ¿Se encuentran lejos o cerca de tu casa?
- ¿La familia tiene una huerta? ¿Por qué?

- Escriban en el cuadro las diferencias que encuentran en las imágenes.
- Lo que sigue son algunas palabras que les pueden servir para responder y completar el cuadro:





Preguntas que ayudan a encontrar las diferencias	Huerta familiar	Cultivo de zapallo
¿Cómo es el tamaño de la tierra para cultivar?		
¿Qué cantidad de cultivos tienen?		
¿Qué cantidad de trabajadores necesitarán para el cultivo?		
¿Quiénes realizan el trabajo?		
¿Para qué se utiliza la producción?		

- Lean en familia el siguiente texto, en el también encontrarán las respuestas a las preguntas del cuadro.



En la primera fotografía la parcela de tierra es más pequeña que en la segunda. las producciones para consumo familiar suelen dividir el terreno para producir diferentes cultivos en poco espacio. De esa manera, muchas familias producen algunos o todos los alimentos que consumen. En la primera imagen vemos en primera línea una pequeña producción de cebollas y atrás otros espacios delimitados. Algunas familias cuentan también con animales de los que obtienen alimentos: vacas, gallinas, cerdos. en estas producciones las familias participan del trabajo. En general, cuentan con poca tecnología para la tarea de cosecha y cultivo o cuidado de animales.

PRODUCCIONES PARA VENDER



En la segunda imagen se ve un campo destinado a la producción para la venta. se trata de una extensión mayor en la que solo se cultiva zapallo ya que la finalidad es producir mucha cantidad para poder venderlos. en general, estas producciones requieren de varios trabajadores. las dueñas o los dueños de los campos contratan personas para trabajar en los meses de cultivo y cosecha. Otras diferencias entre las dos formas de producir son el tipo de tecnología empleada y el uso frecuente de fertilizantes químicos. en los cultivos para autoconsumo se suelen utilizar menores cantidades de fertilizantes y muchas veces se utilizan solo los naturales. en los grandes espacios se usan cosechadoras para ganar tiempo, por ejemplo, como vemos en esta foto, en la producción de granos.



TEXTO ADAPTADO: <https://sadop.net/wp-content/uploads/2020/09/7-PRIMARIA-1er-grado.pdf>



- Les surgen al observar las imágenes o después de haber leído el texto algunas preguntas ¿cuáles? Escriban en el cuaderno e intenten responderlas.
- Cuenten por escrito qué frutas y verduras comieron durante la semana. Completen el siguiente cuadro:

Frutas favoritas (cinco como mínimo)	Verduras favoritas (cinco como mínimo)	Frutas que no gustan	Verduras que no gustan	Frutas que nunca se han probado	Verduras que nunca se han probado

- Para saber un poco más sobre los alimentos que consumimos, averigüen de dónde provienen. pueden preguntar en la verdulería o en el mercado, si las compran. ¿saben cómo llegan hasta esos comercios?

Les dejo una tarea:

- Consulten con la familia, en algún libro, diccionario o en internet ¿a qué llamamos materia prima?

ACTIVIDAD N° 3

‘ELE’ JUNTO A LOS Y LAS DETECTIVES DE ALIMENTOS SE SUMERGEN EN EL MUNDO DE LAS FRUTAS Y VISITEN LA FERIA DE DOÑA ANA.

1. En un puesto de la feria venden ensaladas de frutas que son muy ricas en minerales y aportan muchos nutrientes a nuestro cuerpo. La dueña, Ana, prepara **bandejas** con 20 ensaladas de frutas, **cajas** con 10 ensaladas de frutas y con 5 ensaladas de frutas.





- a) Si tiene un pedido de 50 ensaladas de frutas, ¿cuántas bandejas y/o cuántas cajas tendría que usar?
- b) Al resolver el problema Gaby dijo que la mínima cantidad de paquetes, entre bandejas y cajas, son 4. Pero, Sebas encontró una posibilidad de atender el pedido con sólo 3 paquetes. ¿Estás de acuerdo con Sebas? ¿por qué?
- c) Para el fin de semana tiene que preparar 75 ensaladas de frutas. ¿Cuál es la menor cantidad de paquetes que se deben preparar?

2. Para vender en la feria, la tía de Ana prepara las ensaladas de frutas. Estos son los ingredientes que necesita para una semana.

RECETA DE ENSALADA DE FRUTA

- 20 Manzanas
- 30 Naranjas
- 15 Bananas
- 10 Duraznos
- 20 Frutillas
- 4 Ananá
- 3 Limones





Si tiene en su casa 8 naranjas, 1 limón y 1 ananá, ¿cuánto necesita comprar de cada ingrediente (fruta)? Preparen una lista de compras en sus cuadernos.

- Manzana.....
- Naranja.....
- Banana.....
- Durazno.....
- Frutillas.....
- Ananá.....
- Limón.....



A continuación preparen una nueva lista de compras que necesitaría para 2 semanas. Anoten los cálculos que utilizaron.

- Manzana.....
- Naranja.....
- Banana.....
- Durazno.....
- Frutillas.....
- Ananá.....
- Limón.....



ACTIVIDAD N° 4

‘ELE’ junto a los y las detectives les proponen conocer el mundo el mundo de los alimentos a través de la poesía, la canción y la música.



Observen y escuchen el video de la canción **“Frutas y verduras aventuras”**. <https://ele.chaco.gob.ar/mod/hvp/view.php?id=68359>

Mientras escuchan la canción, canten y bailen al ritmo de la música.

Sigan la letra de la canción a partir del siguiente texto:



“FRUTAS Y VERDURAS AVENTURAS”

Si quieres estar fuerte	frutas y verduras.
tener mucha energía	Te cuidarán muy bien
ideas brillantes	desde la cabeza
y crecer más cada día.	hasta la punta de los pies
Si te gusta imaginar	tus brazos y tus piernas
que eres trapequista	cerebro y corazón
profe, astronauta	ojos, boca y manos
animal o deportista.	lo harán todo mejor.
Pon-pon-pon	Pon-pon-pon
frutas y verduras	frutas y verduras
si-si-si	si-si-si
en tus aventuras	en tus aventuras
pon-pon-pon	pon-pon-pon
frutas y verduras	frutas y verduras
en tus aventuras	en tus aventuras
pon	Pon.

Luego de observar el video y escuchar la canción:

Comenten con la familia las siguientes preguntas y escriban sus respuestas en el cuaderno:

- ¿De qué se habla en la canción? ¿Qué alimentos propone consumir para darle fuerza al cuerpo?
- ¿Qué frases les llamó la atención?
- ¿Existen otros temas parecidos? ¿Cuáles?
- ¿Cuál es el mensaje que transmite?
- ¿CUÁL ES EL MENSAJE QUE TRANSMITE?



A trabajar en el cuaderno

Relean la canción, escriban o dibujen las partes del cuerpo humano que son beneficiadas por alimentarse con frutas y verduras.

- Unan con líneas el alimento que pueden preparar con los frutos naturales que observan en las imágenes

Licudo

Jugo

Ensalada de verduras

Ensaladas de frutas

Sopa

Helado de frutas



Elaboren una receta para hacer ensalada de frutas de estación. Completen el siguiente esquema escribiendo y pueden acompañar la receta con imágenes:

receta de ensalada de frutas de estación

Ingredientes	Pasos de la preparación	Versión final de la preparación
1. _____	1. _____	
2. _____	2. _____	
3. _____	3. _____	
4. _____	4. _____	
5. _____	5. _____	
6. _____	6. _____	
7. _____	7. _____	
8. _____	8. _____	

ACTIVIDAD N° 5



REFLEXIONAMOS SOBRE LO APRENDIDO

EN COMPAÑÍA DE UNA PERSONA ADULTA, CONVERSEN UN MOMENTO SOBRE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE DE ESTA SEMANA.

DESPUÉS DE TODO LO OBSERVADO, LEÍDO Y REALIZADO ¿QUÉ COMIDAS AGREGARÍAS Y QUÉ COMIDAS DEJARÍAS DE CONSUMIR?

COMIDAS QUE SUMARÍA A MÍ MENÚ DIARIO	COMIDAS QUE DEJARÍA DE CONSUMIR





¡NOS VEMOS LA
PRÓXIMA CLASE!



**¿Te animás a compartir
tu tarea con nosotros?**
Enviala por correo a la dirección:
nivelprimariochaco@hotmail.com

La podes ver en

**Dirección de
Nivel Primario**

