



Huertopintando

Créditos

Autoridades:

Ministerio de Educación.

Miriam Ráudez Rodríguez.

Francis Díaz Madríz.

Norma Ortiz Jiménez

Ministra.

Vice Ministra.

Directora del Programa Integral de Nutrición Escolar

Coordinación técnica

Unidad de Huertos Escolares.

Unidad de Monitoreo.

Unidad de Nutrición y Kioscos Escolares.

Investigación social realizada por Técnicos Departamentales PINE-MINED

Esta reproducción de la Guía Didáctica para docentes Huerto Pintando, consta de 600 ejemplares y ha sido publicada con el apoyo financiero del Programa Mundial de Alimentos (PMA), ejecutado por el Programa Integral de Nutrición Escolar.

Managua, Nicaragua, 2016.

Índice

	Página
01. Presentación.	1
02. Contenidos.	
• <u>Disponibilidad:</u> Huerto Escolar y Huerto Familiar. ¿Qué aprendo con mi huerto escolar?	4
• <u>Acceso:</u> ¿Cómo llegan los alimentos al mercado de nuestra comunidad?	9
• <u>Consumo:</u> Distribución intrafamiliar de alimentos. ¿Qué alimentos me gustan más? ¿Qué alimentos me brindan vitaminas: “A”, “C”, yodo, hierro? ¿Qué alimentos consumes en tu almuerzo?	11
• <u>Utilización Biológica:</u> Medidas de higiene personal y manipulación de alimentos.	17

Presentación

Estimadas y estimados docentes:

La Educación en Seguridad Alimentaria y Nutricional, es una actividad priorizada por el Ministerio de Educación. Con el nuevo modelo de educación basado en los valores cristianos, ideales sociales y prácticas solidarias, puesto en marcha por el Ministerio de Educación se puede incidir, en las edades tempranas, en la formación de hábitos alimentarios y nutricionales saludables, que contribuyan a la prevención de la desnutrición infantil y otras enfermedades causadas por una inadecuada alimentación.

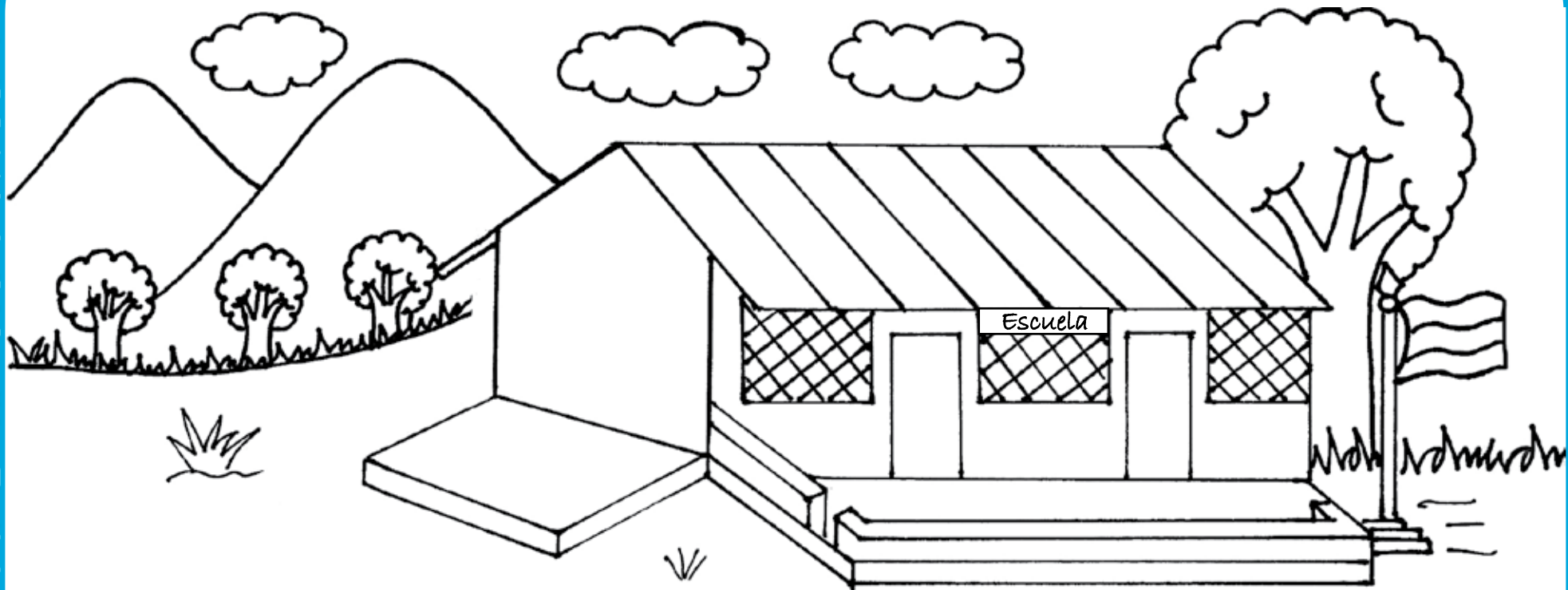
También se contribuye en la tarea de alcanzar una mejor calidad de vida de las niñas y niños nicaraguenses.

El trabajo de Seguridad Alimentaria Nutricional con niños y niñas se puede realizar en diferentes entornos: hogar, escuela y comunidad, mediante actividades pedagógicas dirigidas por las y los docentes, es por ello que el ámbito escolar es el mejor vehículo para mejorar la educación nutricional y la salud de nuestra niñez.

El propósito de este folleto es brindar una herramienta educativa con la información en Seguridad Alimentaria y Nutricional, mediante la metodología de aprender-haciendo, para facilitar el aprendizaje a niños y niñas de 3 a 6 años de edad, en una forma interactiva.



Colorea el dibujo

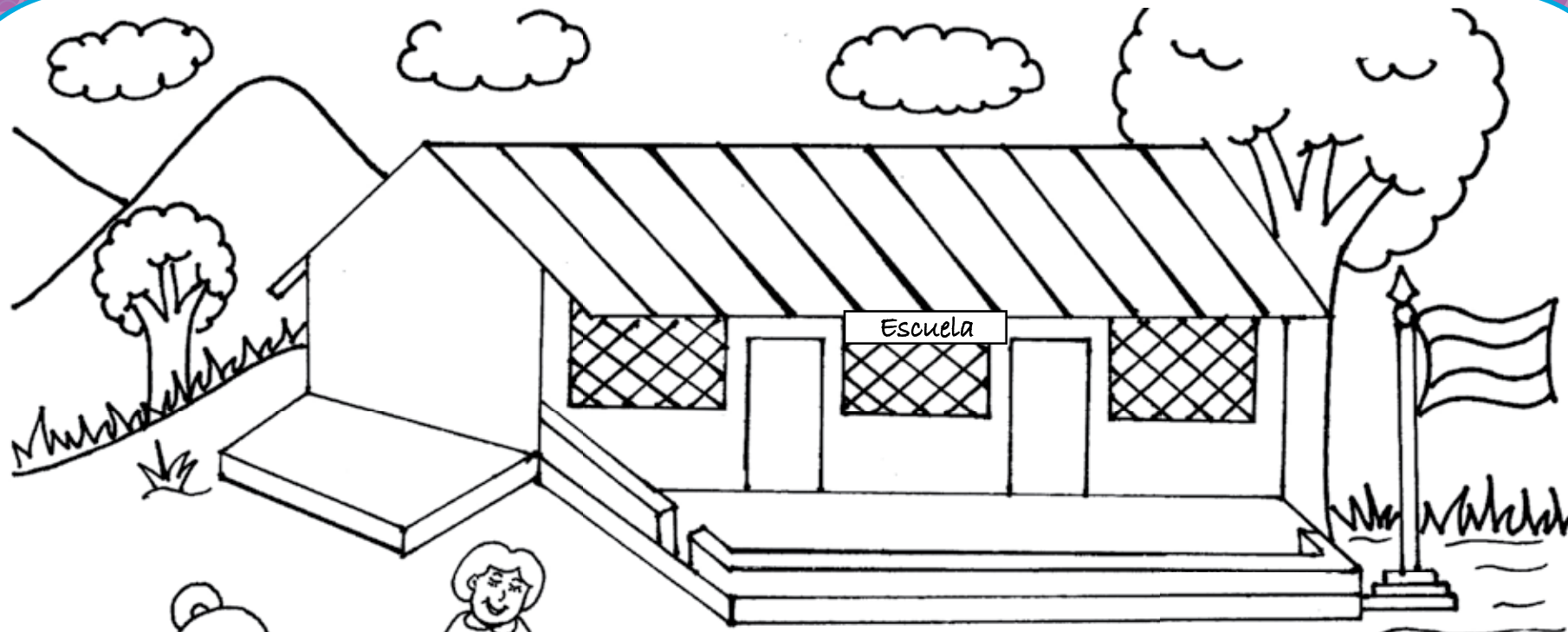


Hola soy Ana.

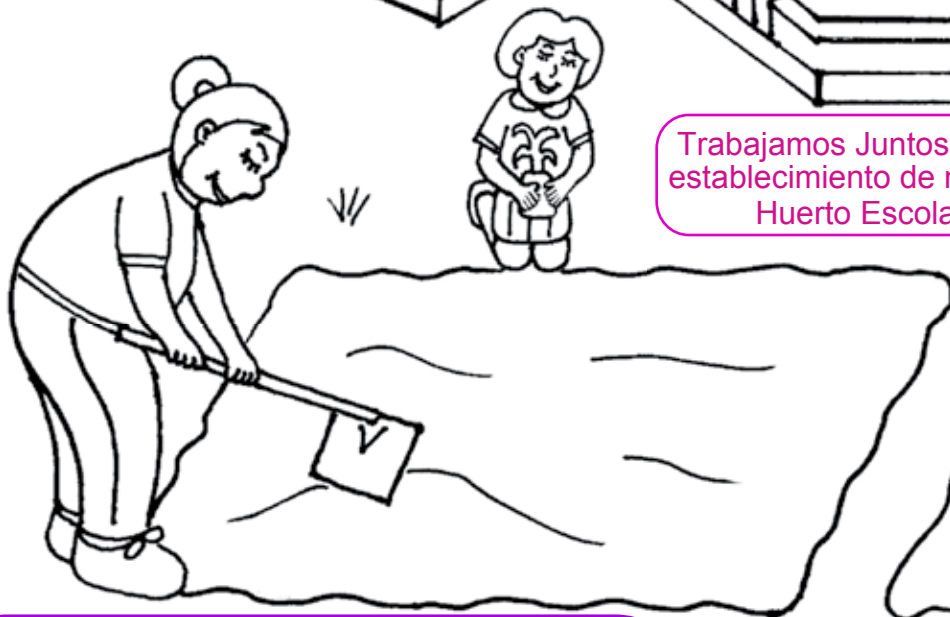


Y yo soy Enrique.



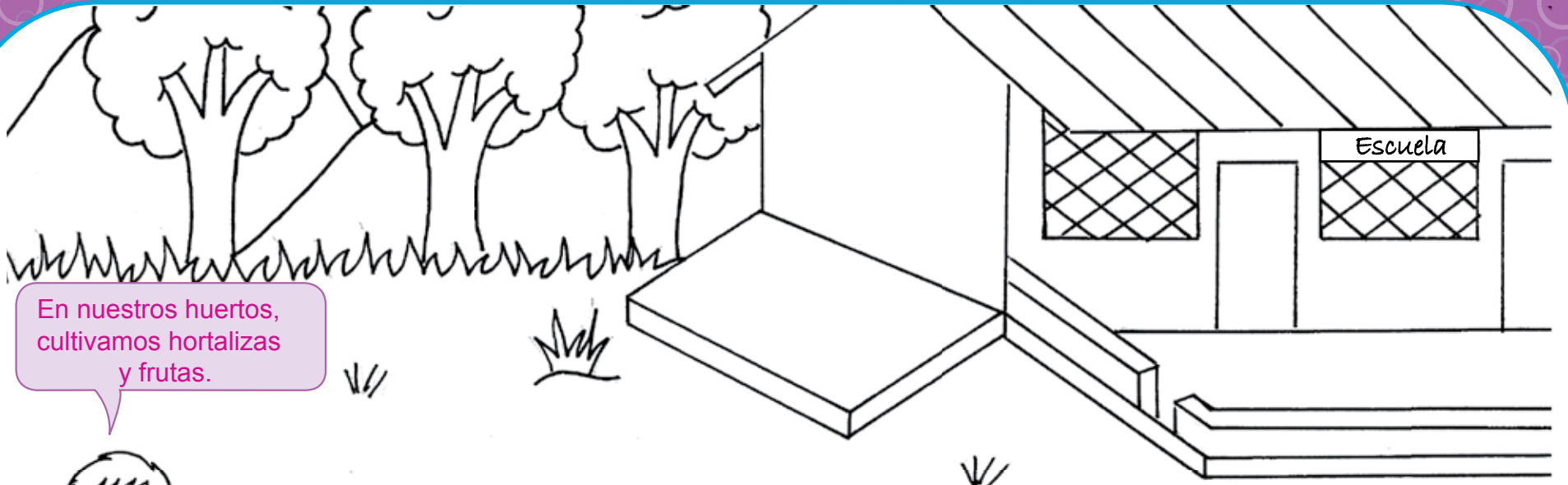


Trabajamos Juntos en el establecimiento de nuestro Huerto Escolar.

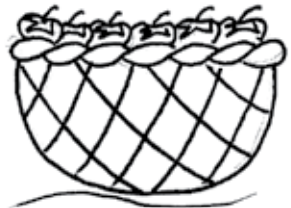
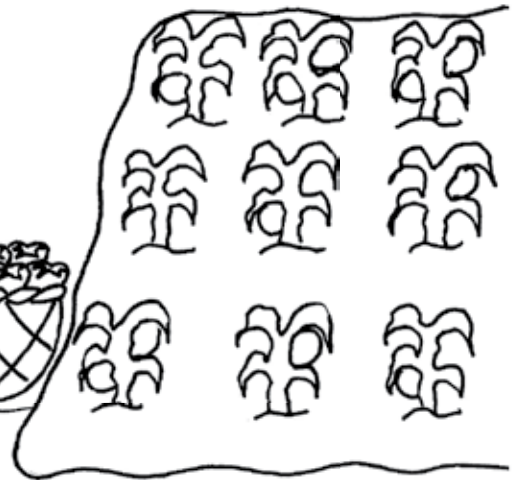
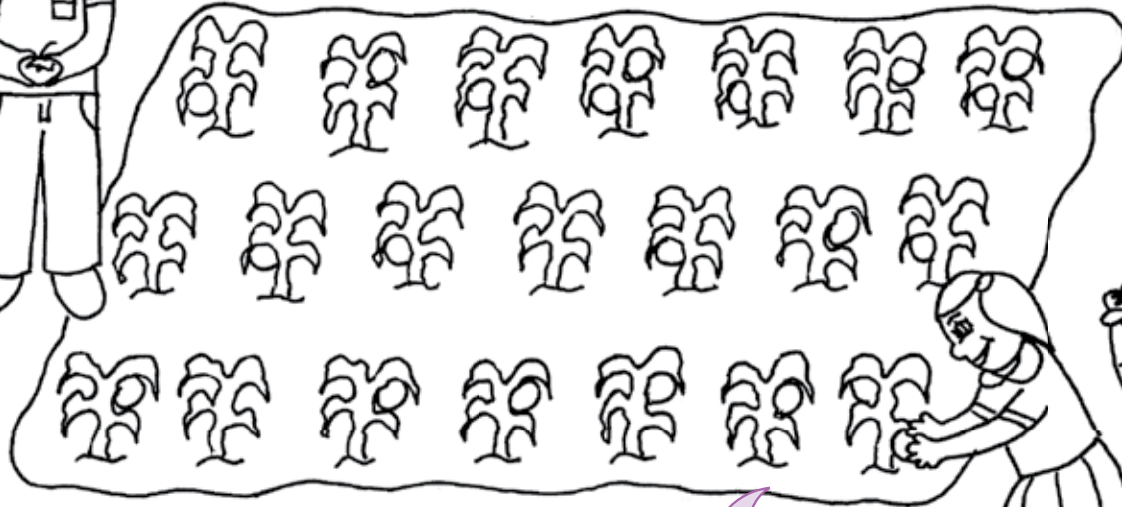


Me encanta cultivar.

DISPONIBILIDAD DE LOS ALIMENTOS:
Se refiere a la cantidad y variedad de alimentos con que cuenta un país, región, municipio y una comunidad, ya sean cultivados, importados o donados.



En nuestros huertos,
cultivamos hortalizas
y frutas.



Las comemos diario para
alimentarnos, crecer sanos,
fuertes y ser más inteligentes.

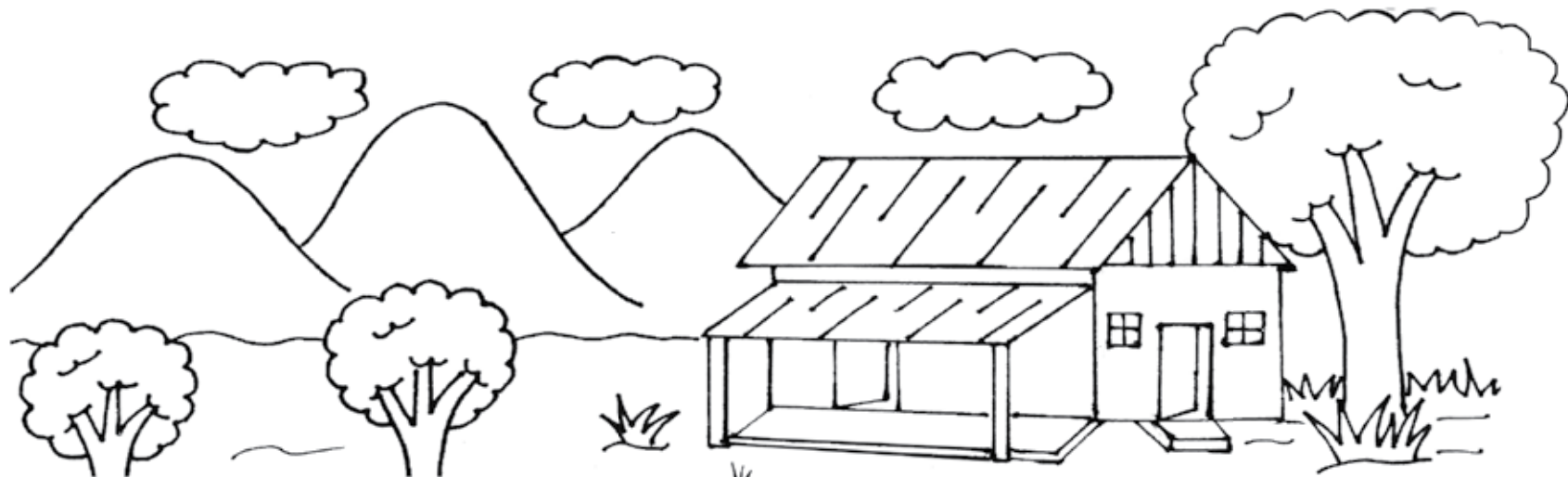
Colorea el dibujo.

Participa en el establecimiento de tu huerto escolar:



Puedes remover
la tierra,
sembrar y regar
las plantas.

Colorea el dibujo.

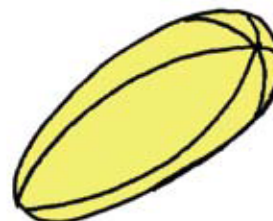
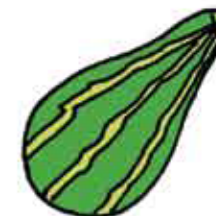
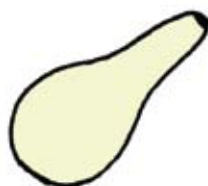
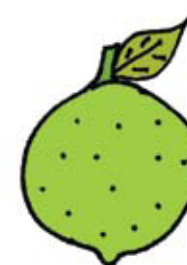
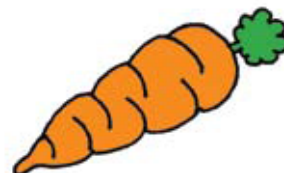
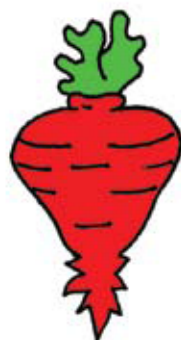


Para mejorar mi alimentación y nutrición; colaboro con mi familia en las labores de nuestro huerto familiar.





¿Qué alimentos se cultivan en tu comunidad?



Encierra en un círculo los alimentos que se cultivan en tu comunidad.

ACCESO A LOS ALIMENTOS:

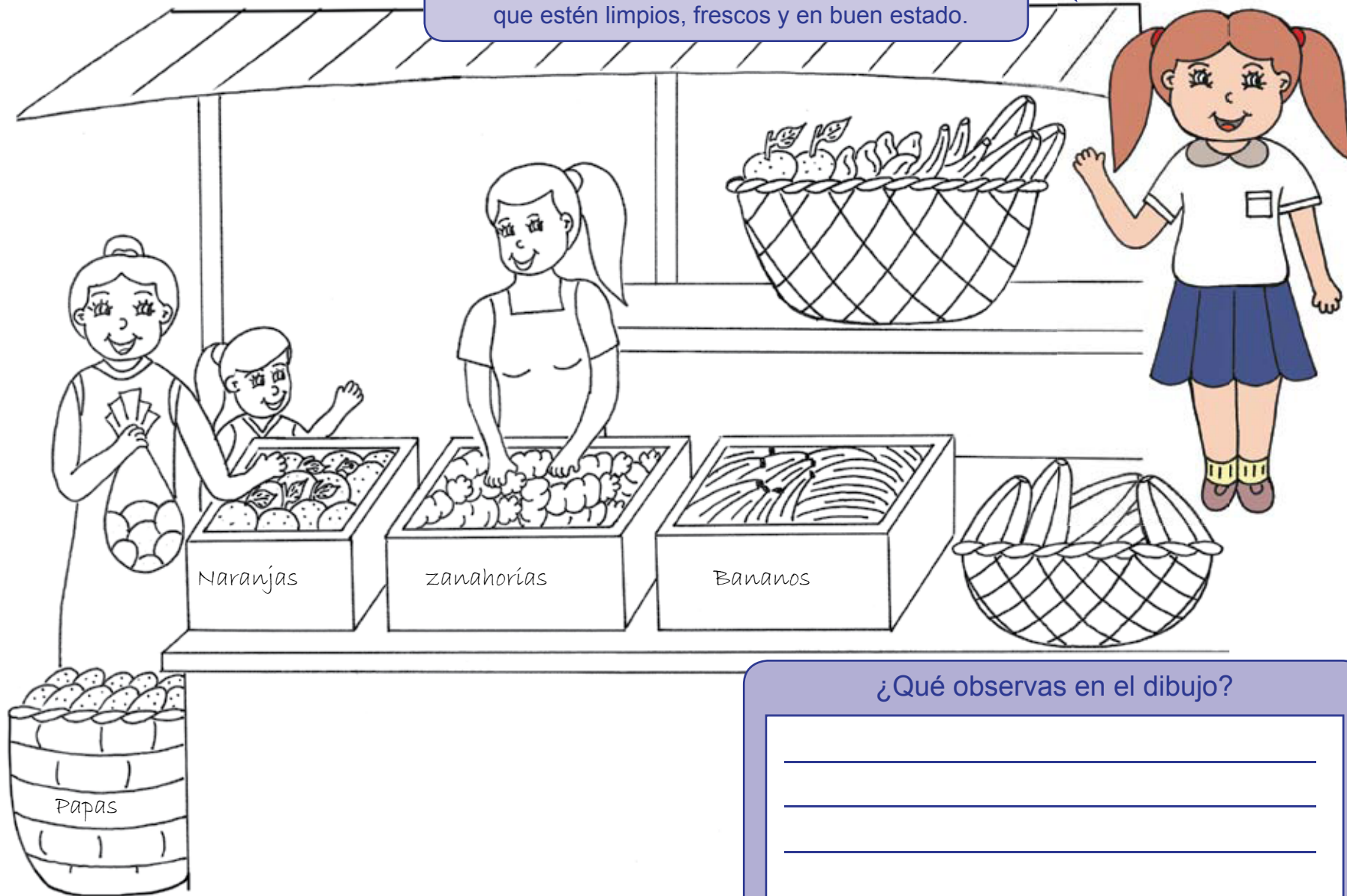
Es la posibilidad que tienen los individuos o familias para adquirir alimentos ya sea por medio de su capacidad para producirlo y/o comprarlos mediante transferencia o donaciones.

Durante el traslado debemos cuidar la higiene de los alimentos.



Colorea

Al comprar nuestros alimentos debemos verificar que estén limpios, frescos y en buen estado.



¿Qué observas en el dibujo?

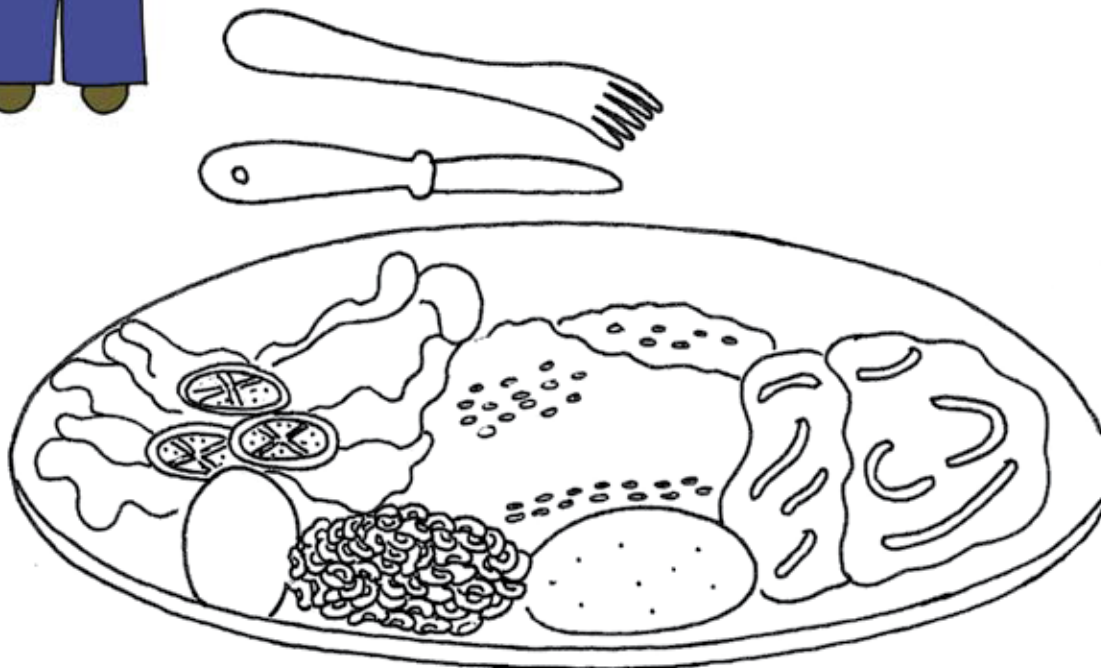
Colorea

CONSUMO DE LOS ALIMENTOS: Se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias. También hay que tener en cuenta aspectos como la inocuidad de los alimentos, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad dentro del hogar.



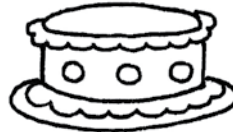
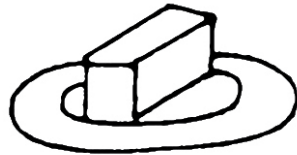
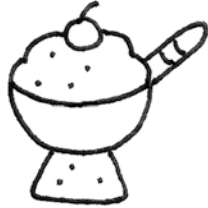
Mi alimentación es nutritiva y saludable.

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes que necesitamos para mantener el cuerpo en funcionamiento, crecer, desarrollarnos, jugar, pensar, aprender y mantenernos saludables.



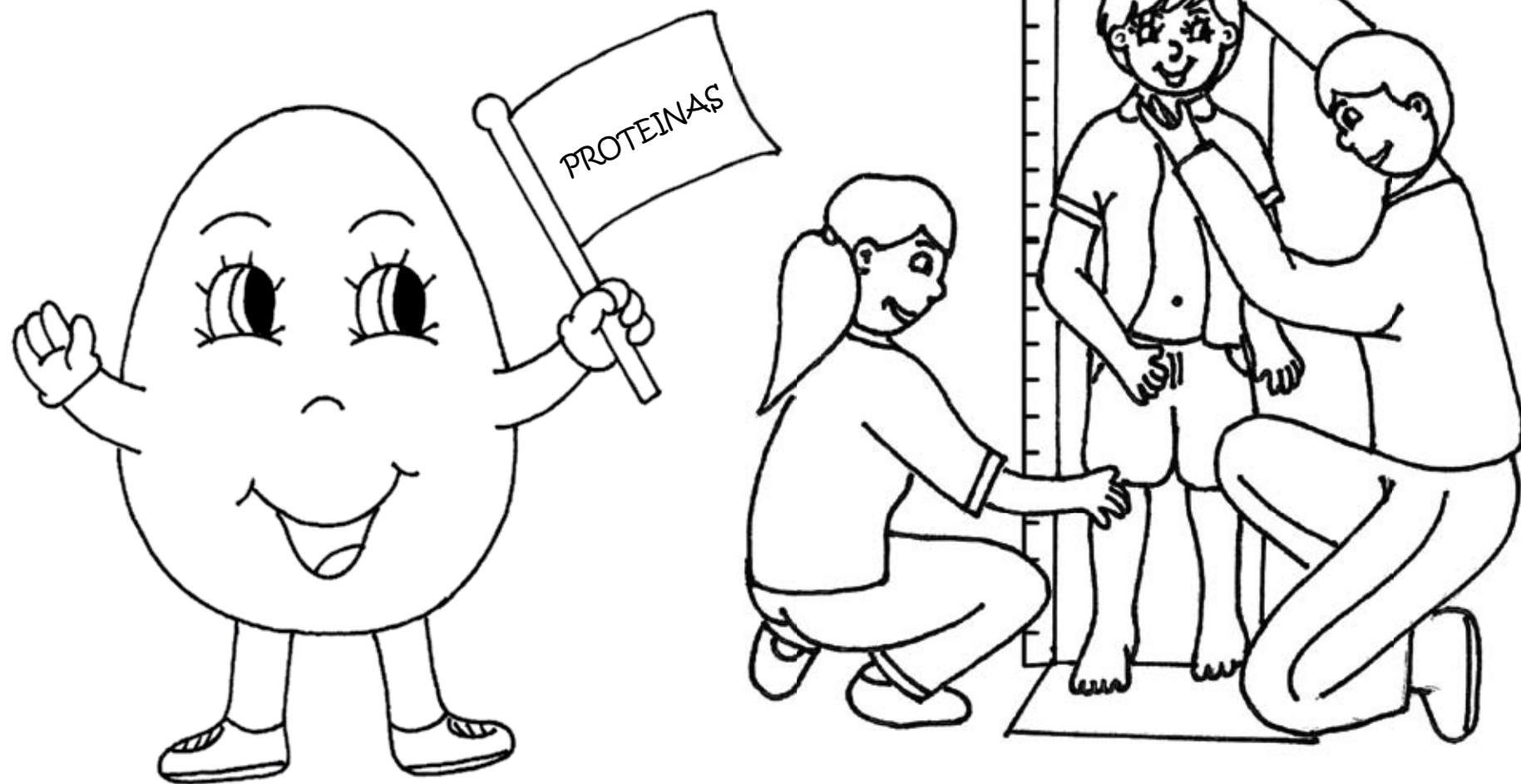
Pinta los alimentos que están en el plato.

Seleccionemos alimentos nutritivos y saludables.



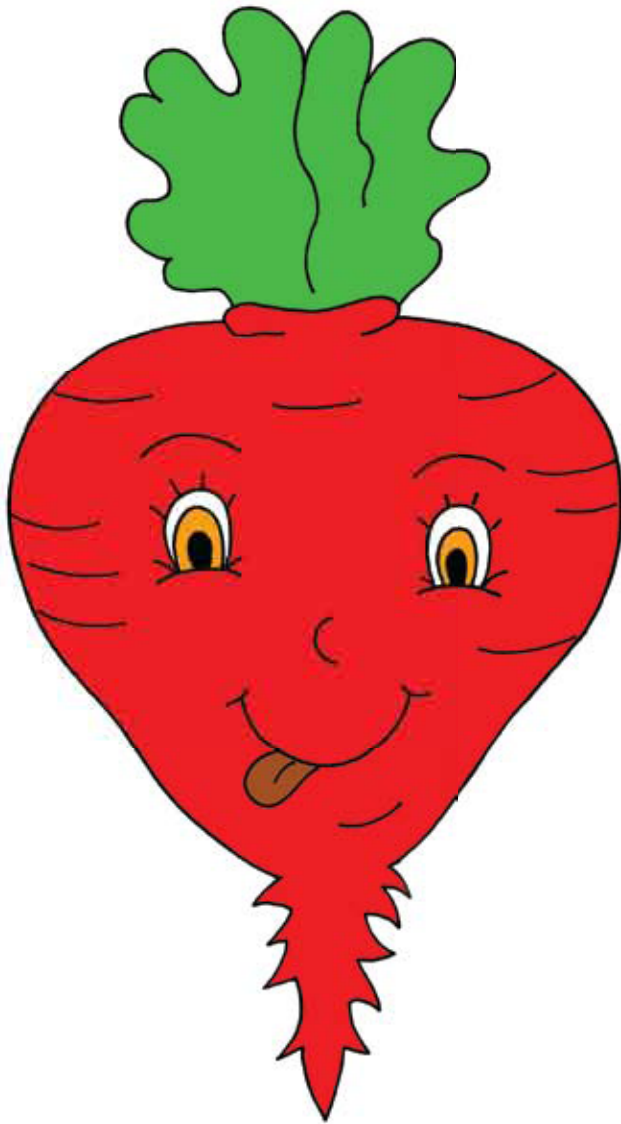
Encierra en un círculo lo que debes comer para crecer sano y fuerte. Colorea.

El huevo es muy sabroso y nos ayuda en nuestro crecimiento.

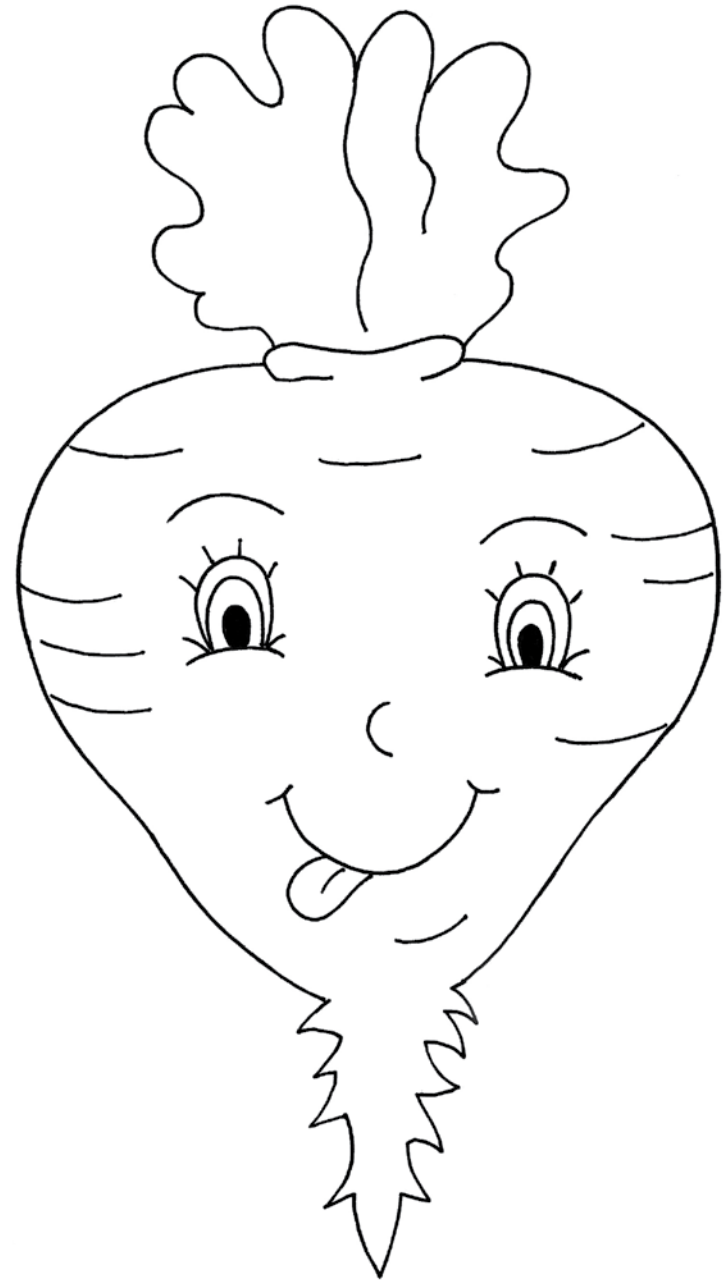


Colorea el dibujo.

“Soy picante, pero nutritivo y tengo yodo para prevenir el bocio”

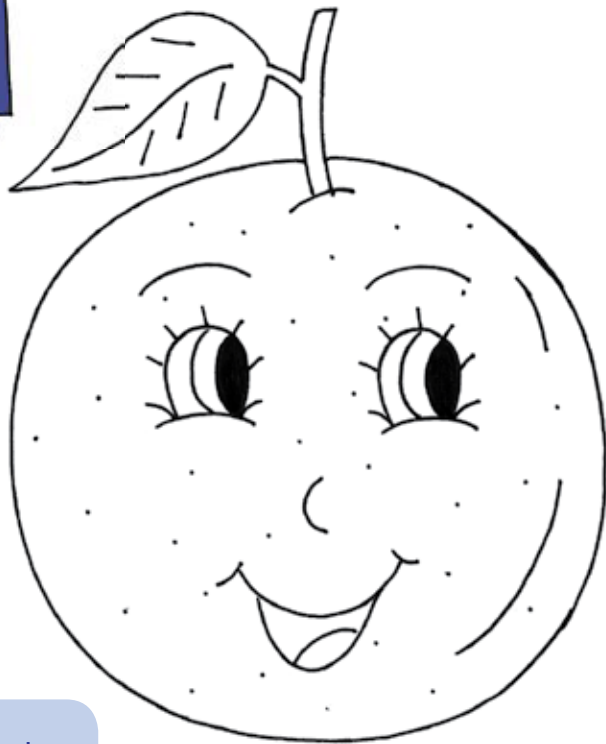
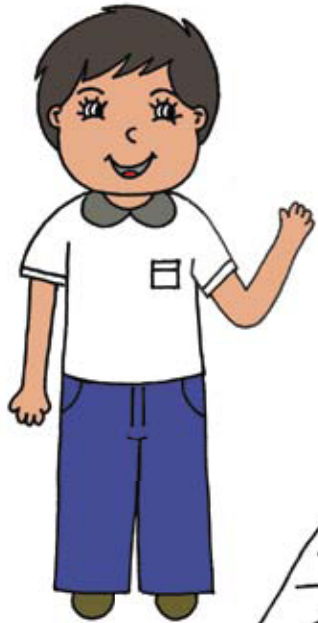


Pinta a rabanín igual que en la muestra.

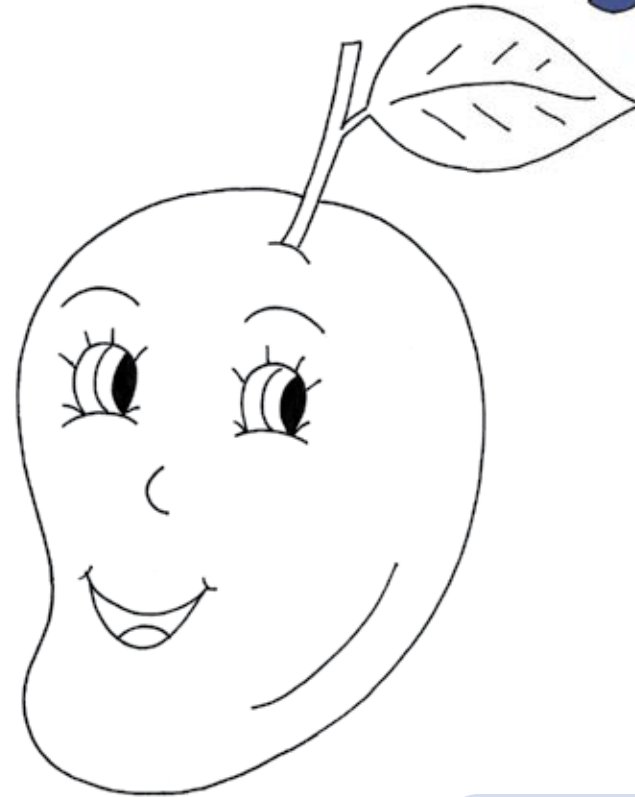


La Vitamina "A" la encontramos en frutas de color amarillo. Es muy buena para nuestros ojos.

La Vitamina "C" la encontramos en frutas como la naranja, guayaba y mandarina. Estas nos ayudan a proteger nuestro cuerpo.

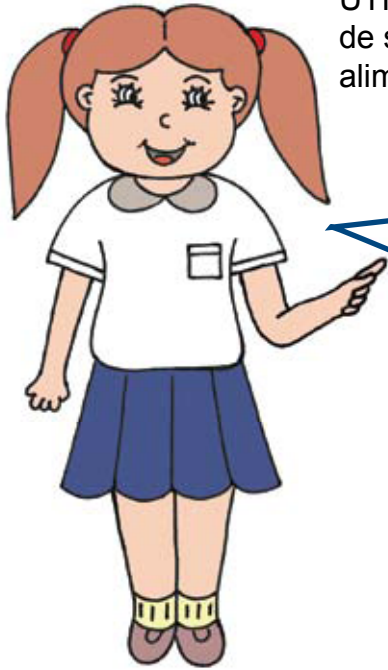


Pinta la naranja.

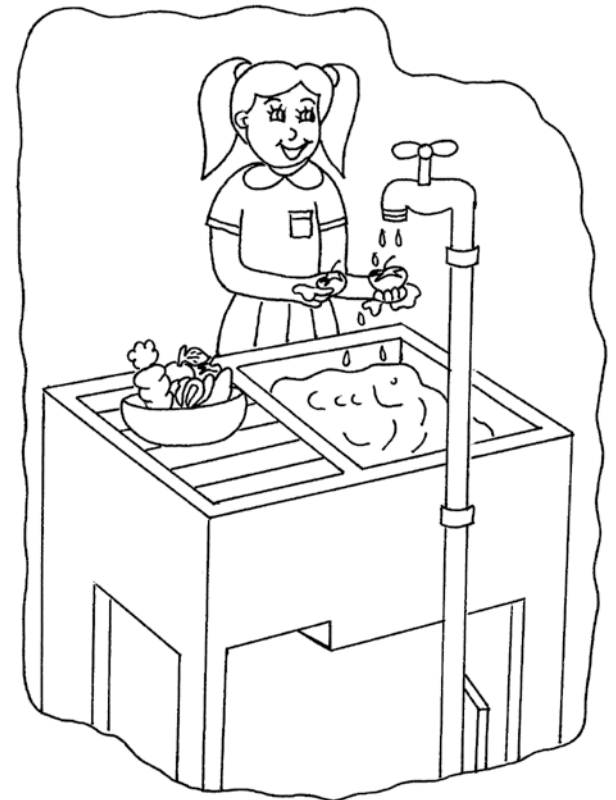
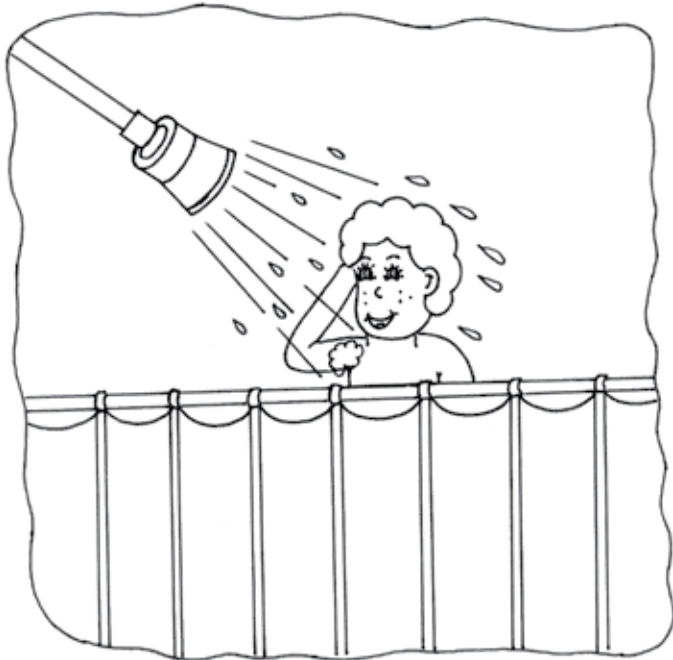


Pinta el mango.

UTILIZACIÓN BIOLÓGICA DE LOS ALIMENTOS: La persona depende de la condición de salud de su organismo para aprovechar al máximo todas las sustancias nutritivas que contienen los alimentos y poder tener una vida activa con calidad.

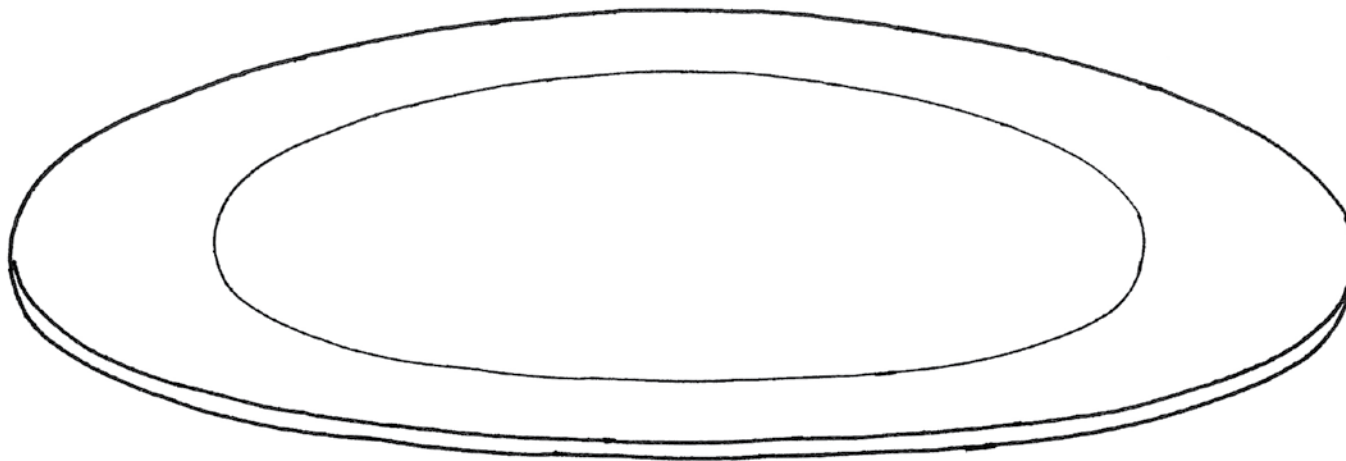


Debes bañarte todos los días, lavarte las manos antes de comer, lavar las frutas y verduras para que no te enfermes.

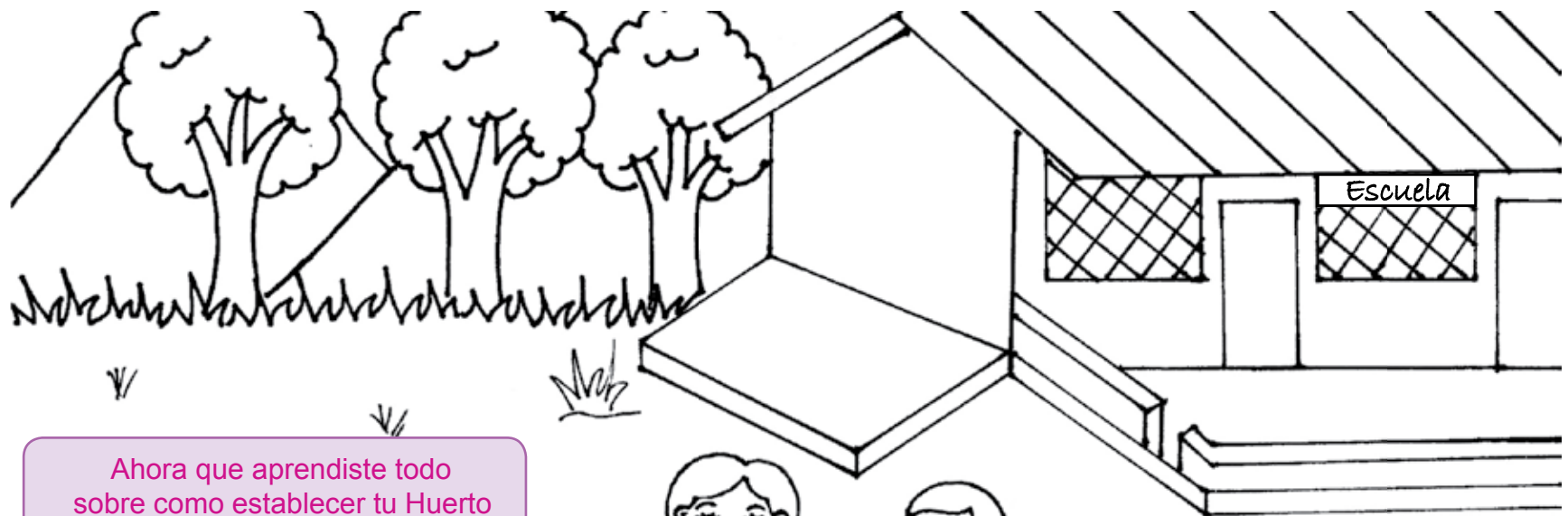


Colorea cada actividad de higiene.

Recuerda para tener una alimentación saludable debes comer diario alimentos de diferentes colores verde, blanco, amarillo y rojo

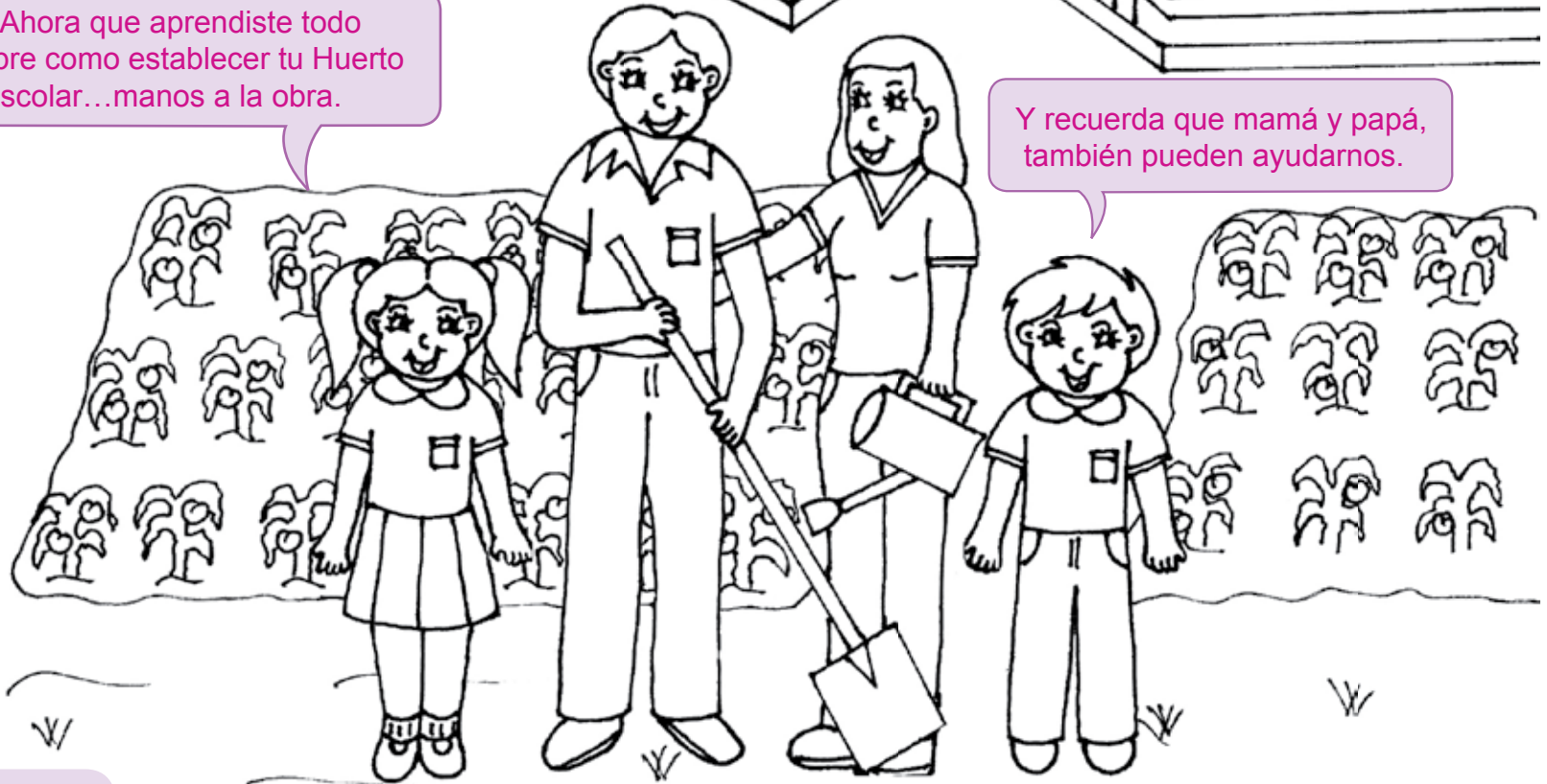


Dibuja y pinta tu comida preferida.



Ahora que aprendiste todo sobre como establecer tu Huerto Escolar...manos a la obra.

Y recuerda que mamá y papá, también pueden ayudarnos.



Colorea el dibujo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Educación en Nutrición, Seguridad Alimentaria y Huertos Escolares. Ministerio de Educación Dirección Nacional de Educación, San Salvador, El Salvador. C,A Junio 2009
- Material didáctico para la Educación parvularia, Burbuja 1, ha sido elaborada por OXFORD UNIVERSITY PRESS CHILE, S.A.
- Guía multinivel Aprender Haciendo. Ministerio de Educación. Producción 2000.

Managua, Nicaragua, 2016.

Ministerio de Educación
Programa Integral de Nutrición Escolar
PINE-MINED
Dirección Educativa Inicial

Este documento ha sido publicado por el Ministerio de Educación, que ha considerado relevante el dotar a los docentes de Educación Inicial y Primaria de documentos didácticos en el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional para complementar la enseñanza en Sistema Educativo.

