

Seguridad Alimentaria y Nutricional

Cuaderno de Trabajo para Niñas y Niños de Educación Inicial



Créditos

Autoridades Ministerio de Educación

Miriam Raudez Rodríguez

Ministra de Educación.

Salvador Vanegas

Ministro Asesor de la República de Nicaragua
para asuntos de educación.

Haydee Francis Díaz Madriz

Vice Ministra Administrativa Financiera.

Direcciones MINED representadas

Julio Ramón Silva

Responsable Programa Integral de Nutrición Escolar (a.i).

Yara Gisela Araúz Palacios

Directora Educación Inicial.

Coordinación y Revisión técnica

Claribel Vega López

Responsable del Departamento de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Yalí Blandon Blanco

Responsable de la Sección de Educación Nutricional y Kioscos Escolares.

Daniela González Berroterán

Analista de Nutrición y Kioscos Escolares.

Helia Murillo Valdivia

Asesora Pedagógica Nacional de Educación Inicial.

Maritza Alemán Rodríguez

Asesora Pedagógica Nacional de Educación Inicial.

Diseño Gráfico y Diagramación

Marcela Samayoa - Indira Salazar

Diseñadoras Gráficas - Comunicación Social

Esta segunda edición ha sido elaborada y diseñada por el Ministerio de Educación, para su reproducción se contó con el apoyo de la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Noviembre 2020



Seguridad Alimentaria y Nutricional

Cuaderno de Trabajo para Niñas y Niños de Educacion Inicial

Índice



Presentación.....	5
Tabla de Orientaciones.....	6
Ciclo de Vida.....	7
Germinación.....	7
Cuento: Nazco y me desarrollo Sano.....	9
Animales Comestibles.....	13
Plantas que producen alimentos.....	17
Animales en Peligro de Extinción.....	21
Comidas y Bebidas Típicas.....	25
El Maíz.....	25
Pregones.....	27
Higiene Personal.....	31
Hábitos de Higiene Personal.....	31
Alimentos Saludables.....	33
El Plato del Buen Comer.....	33
Cuento: Cuido mi Salud, Alimentándome Bien.....	37
Medio Ambiente.....	42
Higiene Ambiental.....	42
El Agua.....	46
Cuidemos nuestro Recurso Natural.....	46

Presentación

Estimadas y Estimados Docentes y Educadoras

El Ministerio de Educación a través del Programa Integral de Nutrición Escolar y la Dirección de Educación Inicial ha considerado de gran importancia dotar de un Cuaderno de trabajo en Seguridad Alimentaria y Nutricional (Alimentación sana, Nutrición, Higiene y Huertos Escolares) que permita a los Docentes y Educadoras complementar el Programa de Educación Inicial y Guía Didáctica para docentes de Nivel de Educación Inicial – Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Este cuaderno está dirigido a niñas y niños en edad preescolar 3 a 5 años el cual viene a fortalecer en las actividades diarias el Programa de Educación Inicial y Guía Didáctica de SAN, se desarrollará en cada hoja uno o varios ejercicios que permite responder a las necesidades según las dimensiones y competencias del aprendizajes así como el Eje transversal de EDUCACION EN SALUD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL.

Apoyando el trabajo pedagógico que realizan nuestras Docentes y Educadoras a través de ejercicios prácticos orientados a contenidos específicos siendo este un material de apoyo para al desarrollo del Currículo de Educación Inicial.

“Tenga presente que los hábitos se fortalecen mediante el ejemplo de los adultos y la práctica diaria”



Tabla de Orientaciones

Al observar uno de estos íconos, podrás saber que actividades realizarás en tus hojas de trabajo.



=Pensar, reflexionar, tomar decisiones, razonar.



=Dibujar, escribir, pintar (lápiz - pincel - crayolas).



=Recortar.



=Pegar.



=Trazos: Subrayar, encerrar, tachar, unir, repintar, seguir líneas.



=Arrugar, rasgar.



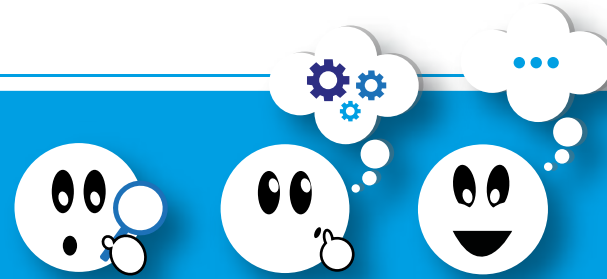
=Observar, buscar, investigar.



=Opinar, comentar, describir y expresar.

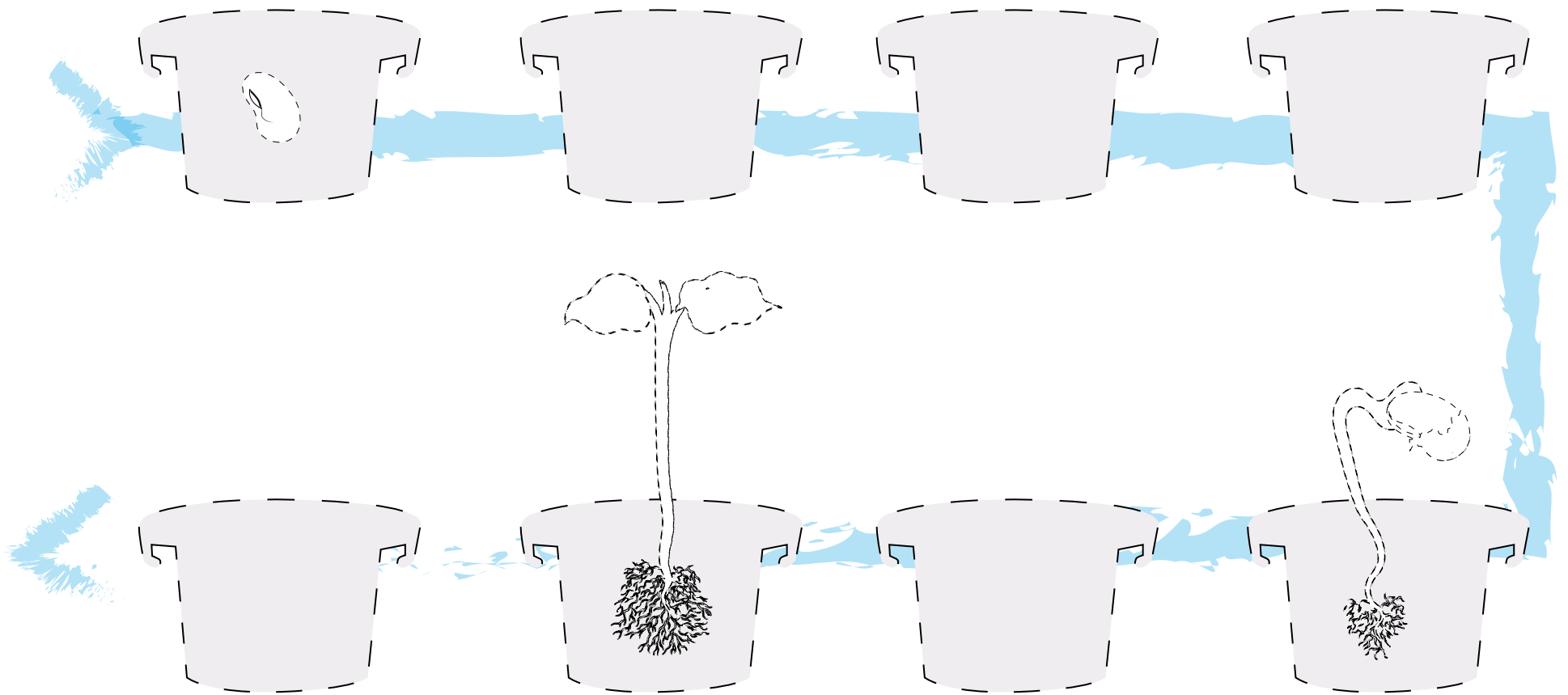
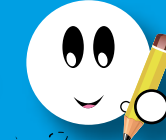
Germinación

★ Observa la lámina, comenta que sabes sobre el proceso de germinación de una planta de frijol.



Germinación

★ Dibuja el proceso de germinación



Es hora de un Cuento

- ★ Escucha el cuento sobre el ciclo de vida del ser humano.
- ★ Observa las imágenes y comenta las preguntas.



Nazco y me Desarrollo sano.

...



¿Qué escuchaste en el cuento?
¿Se parece un niño a una semilla de frijol?

Cuento Sobre El Ciclo De Vida Del Ser Humano



Sonia, Omar y Mireya son tres amigos que estaban jugando y conversando sobre muchas cosas, de pronto llegó corriendo Javier, alegre les contó que estaba contento porque su hermanita acababa de nacer.

Sus amigos le felicitaron y dijeron que ahora tenía que ayudar a cuidar a la nueva niña, porque los niños recién nacidos necesitan mucho cuidado.

Javier les dijo que su mamá le había comentado sobre eso y sabe que es muy importante cuidar a las personas, plantas y animales desde que nacen para que tengan un buen crecimiento y desarrollo.

Sonia dijo que su maestra les explicó lo mismo, que todos los seres vivos necesitan desde antes de nacer mucho cuidado para un buen desarrollo y crecimiento. Cuando sembramos una semilla de cualquier planta en buena tierra, si la regamos diario, ésta germinará, nacerá y se desarrollará muy bien; también debe recibir sol y alimentarse de los nutrientes de la tierra, de esta manera crecerá fuerte, sana, podrá dar frutos sabrosos.



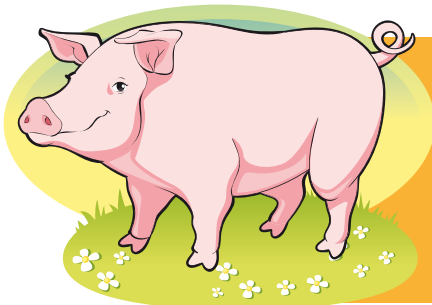
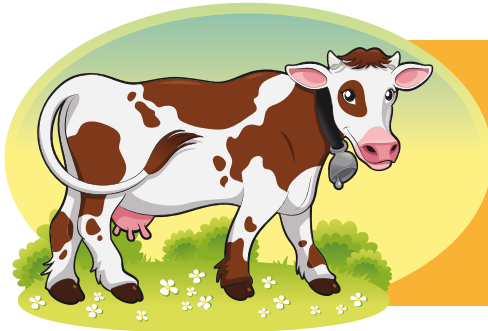
Es igual con las personas, una mujer embarazada debe cuidar su salud y alimentarse bien para que la niña o niño se desarrolle y nazca saludable; después del nacimiento debe continuar con su cuidado, alimentando los primeros seis meses con pecho materno y seguir con alimentación sana a base de alimentos naturales como verduras, frutas, pescado, pollo, y cereales para una buena nutrición.



Así crecerá y se desarrollará una niña o niño feliz, saludable mental y físicamente, que podrá jugar, saltar, cantar, aprender, vivir.

Animales Comestibles

★ Observa las imágenes, comenta que sabes sobre estos animales y que alimentos obtenemos de ellos.



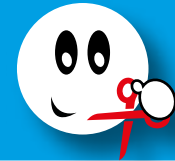
Animales Comestibles

★ Menciona el nombre de cada animal, y los alimentos que obtenemos de ellos.



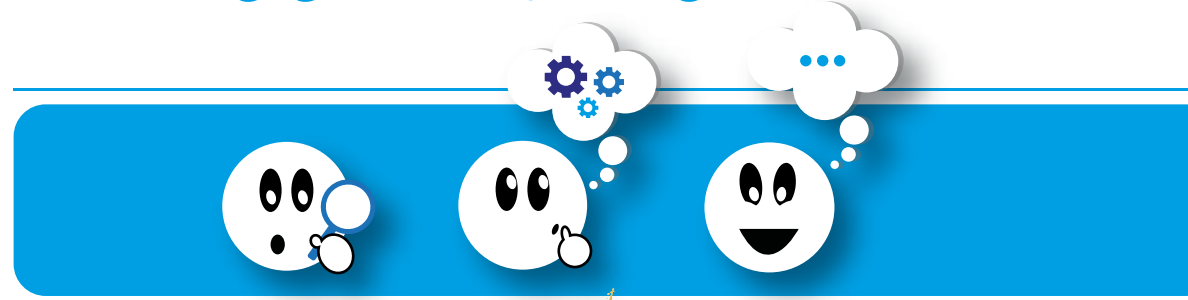
Animales Comestibles

★ Recorta y pega en el recuadro que corresponda.



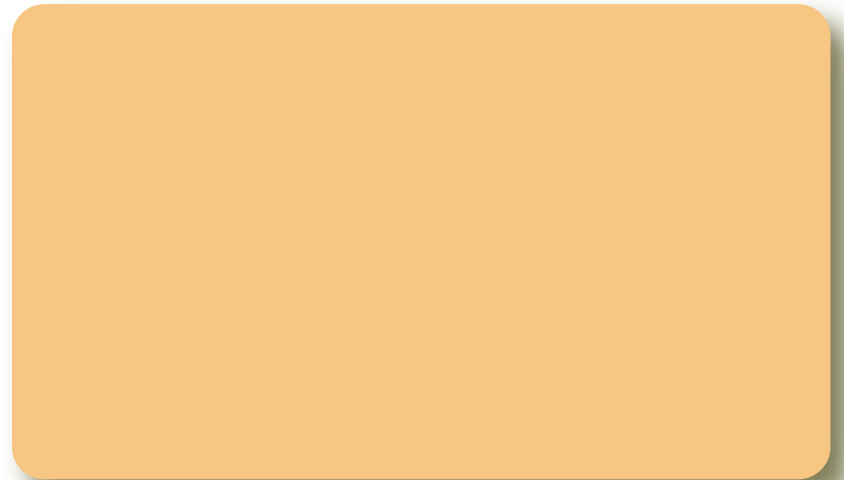
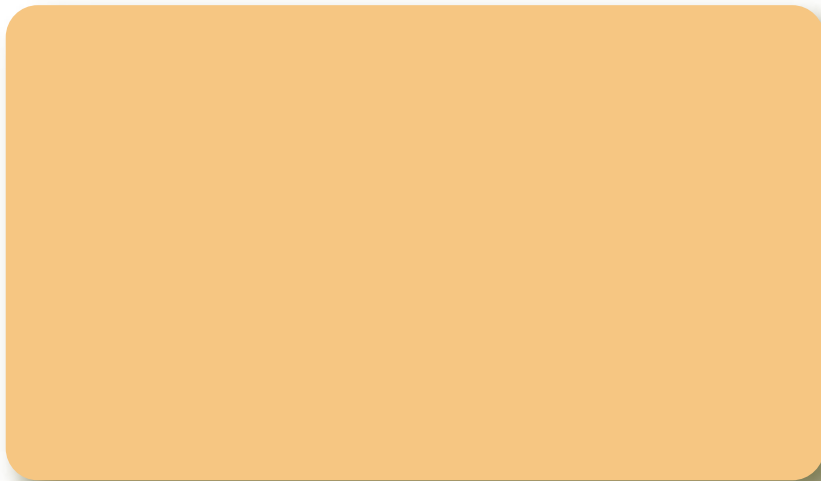
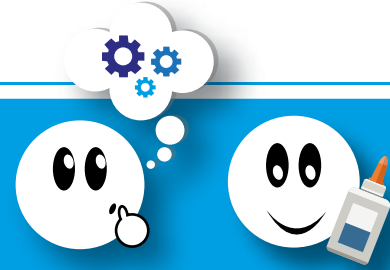
Plantas que producen alimentos

★ Observa las imágenes, comenta que sabes sobre estas plantas y que alimentos producen.



Plantas que producen alimentos

★ Pega los recortes en los rectángulos de abajo.



Plantas que producen alimentos

★ Observa los alimentos, comenta lo que sabes de ellos y recorta.



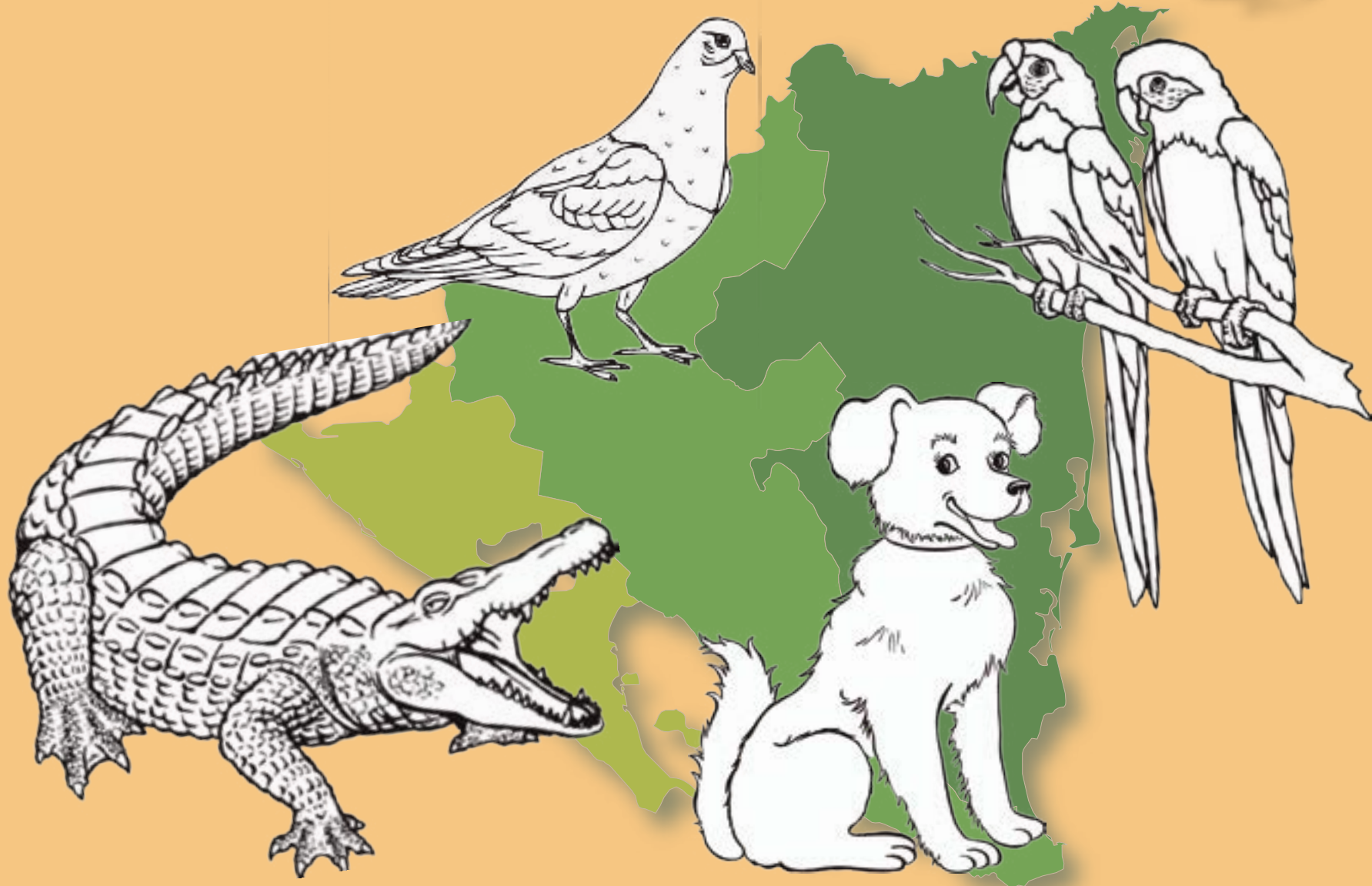
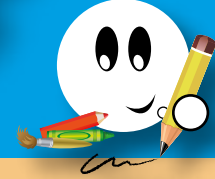
Animales en Peligro de Extinción

★ Observa la lámina y comenta en que zonas de Nicaragua se encuentran estos animales.



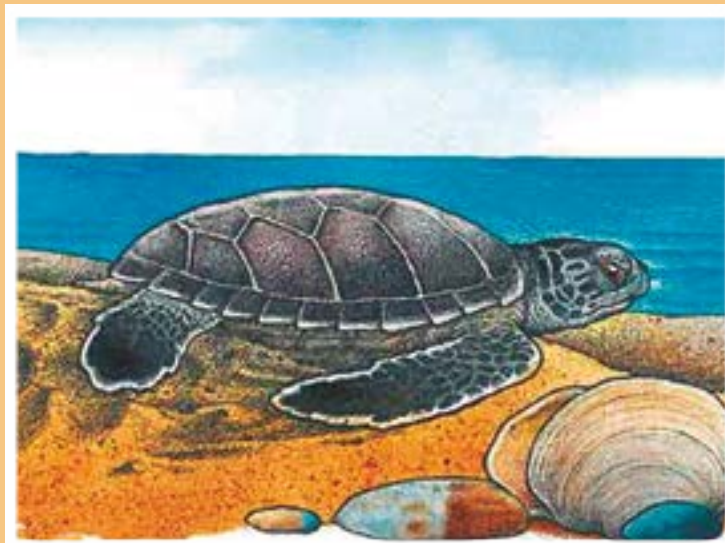
Animales en Peligro de Extinción

★ Observa la lámina y colorea a los animales en peligro de extinción.



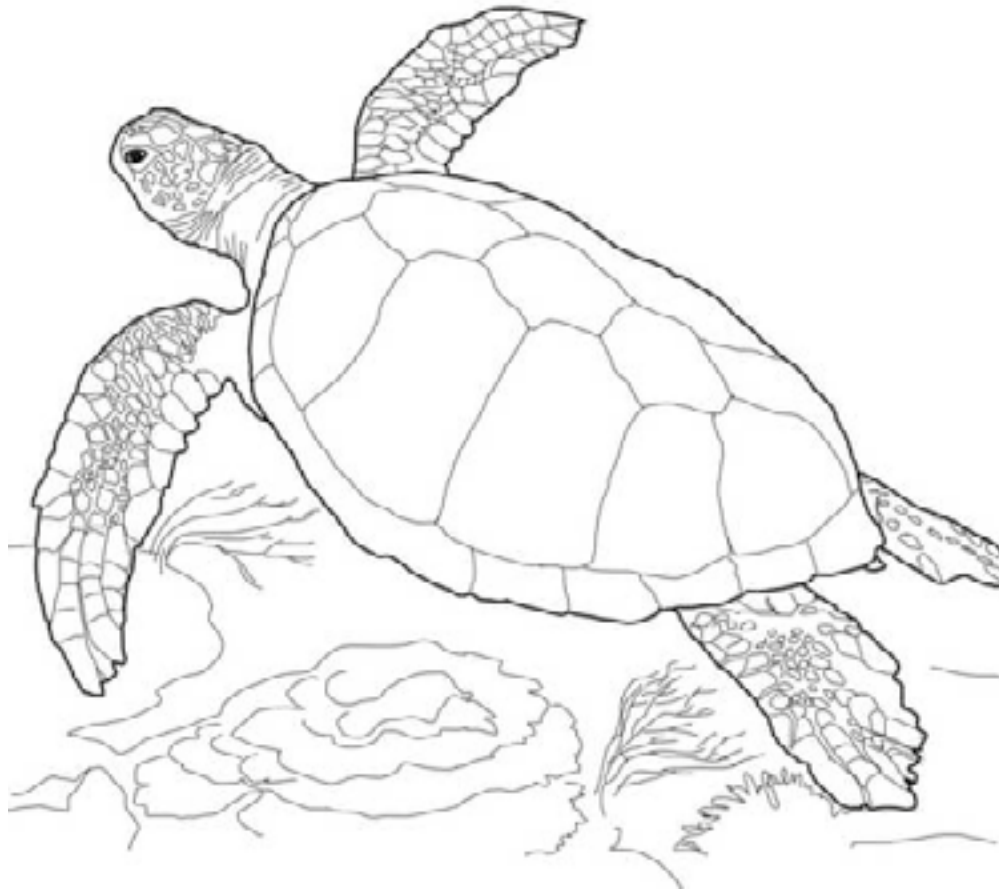
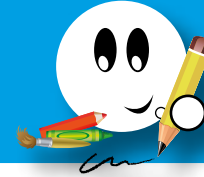
Animales en Peligro de Extinción

★ Observa las láminas del proceso de reproducción de la tortuga, comenta que puedes ver en ellas. ¿Qué opinas al respecto?



Animales en Peligro de Extinción

★ Observa y colorea cual esta en peligro de extinción.



El Maíz

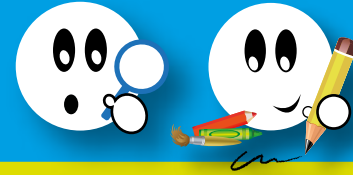
- ★ Observa las láminas, comenta que sabes sobre las comidas y bebidas típicas derivadas del maíz.
- ★ Comenta que otras comidas se preparan con este alimento.

Comidas y Bebidas Típicas



El Maíz

★ Observa y colorea los alimentos



Pregones

★ Observa la lámina e idea tus propios pregones.

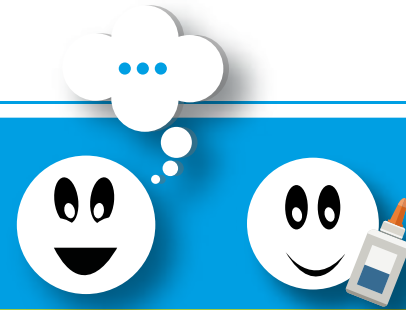


“Un melón
para alegrarte
el corazón”



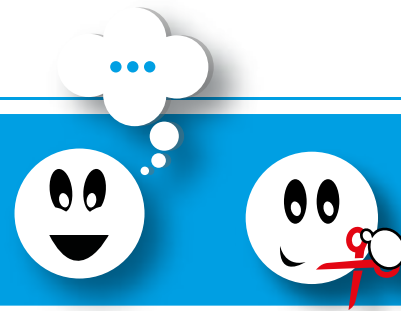
Pregones

- ★ Introduce los recortes en la canasta para vender.
- ★ Anuncia los pregones de los alimentos.



Pregones

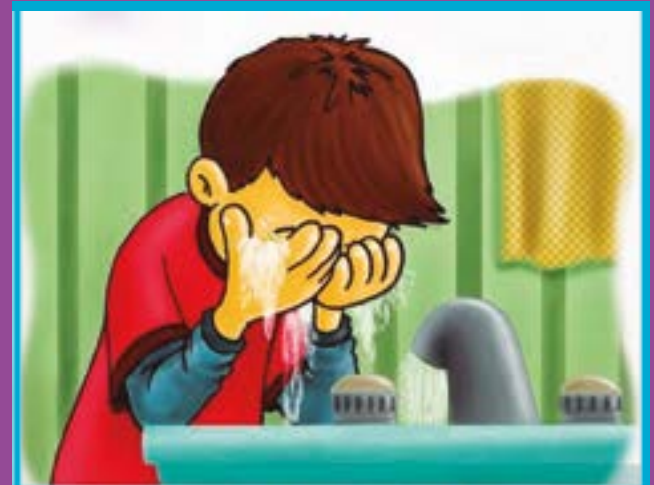
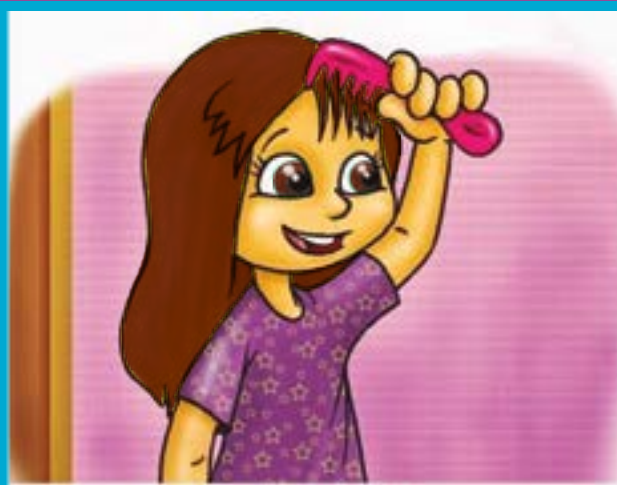
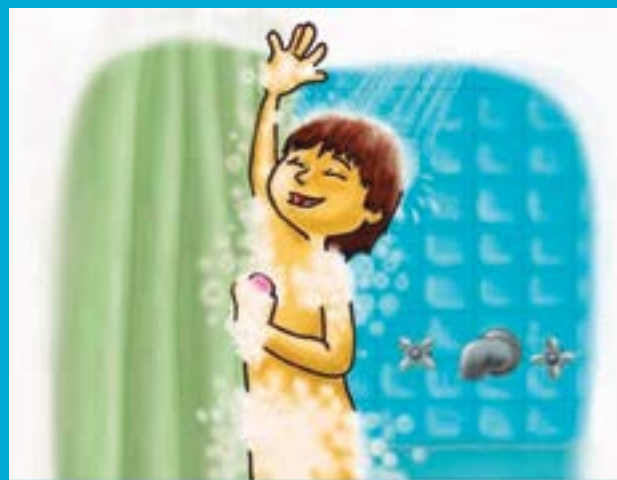
- ★ Elaboremos pregones para cada uno de los alimentos de la lámina.
- ★ Recorta y pega en la canasta.



Hábitos de Higiene Personal

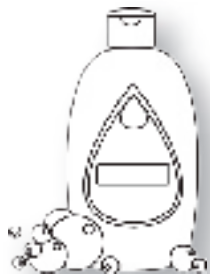
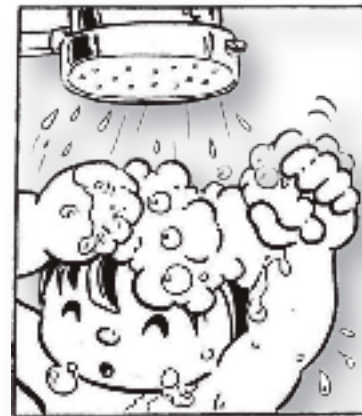
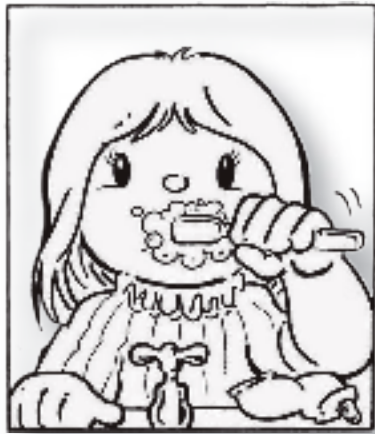
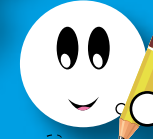
Higiene Personal

★ Observa la lámina, comenta sobre los hábitos y prácticas de higiene personal.



Hábitos de Higiene Personal

★ Une con una línea según corresponda y colorea.



El Plato del Buen Comer

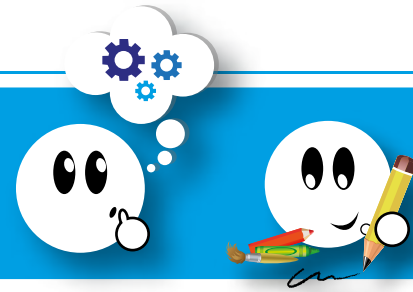
Alimentos Saludables

★ Observa la lámina y analiza sobre la importancia de una adecuada alimentación, retomando el plato del buen comer.



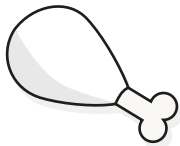
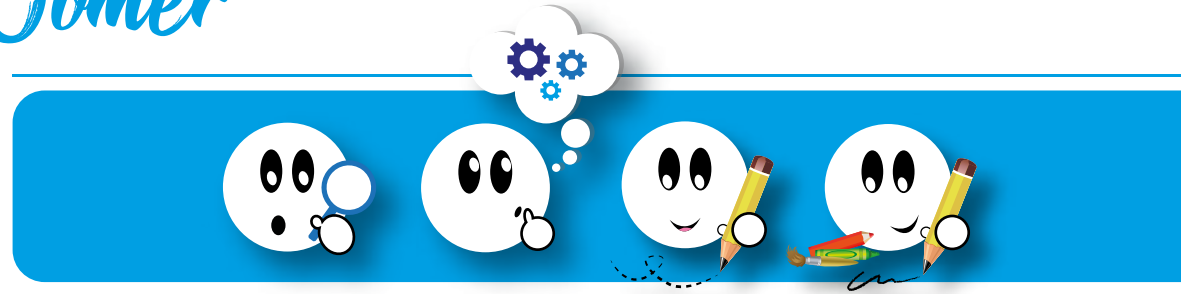
El Plato del Buen Comer

★ Dibuja y colorea algunos alimentos saludables.



El Plato del Buen Comer

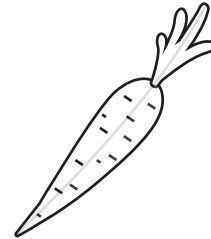
★ Observa la lámina, identifica los alimentos saludables y colórealos, marca con una X los alimentos no nutritivos.



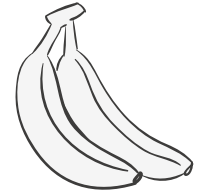
Pollo



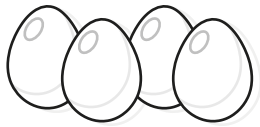
Soda



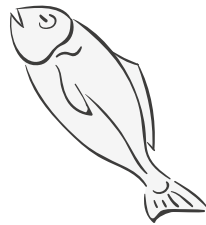
Zanahoria



Banano



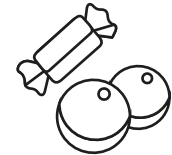
Huevo



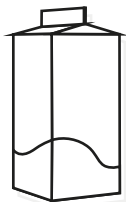
Pescado



Mango



Dulces



Leche



Maruchan



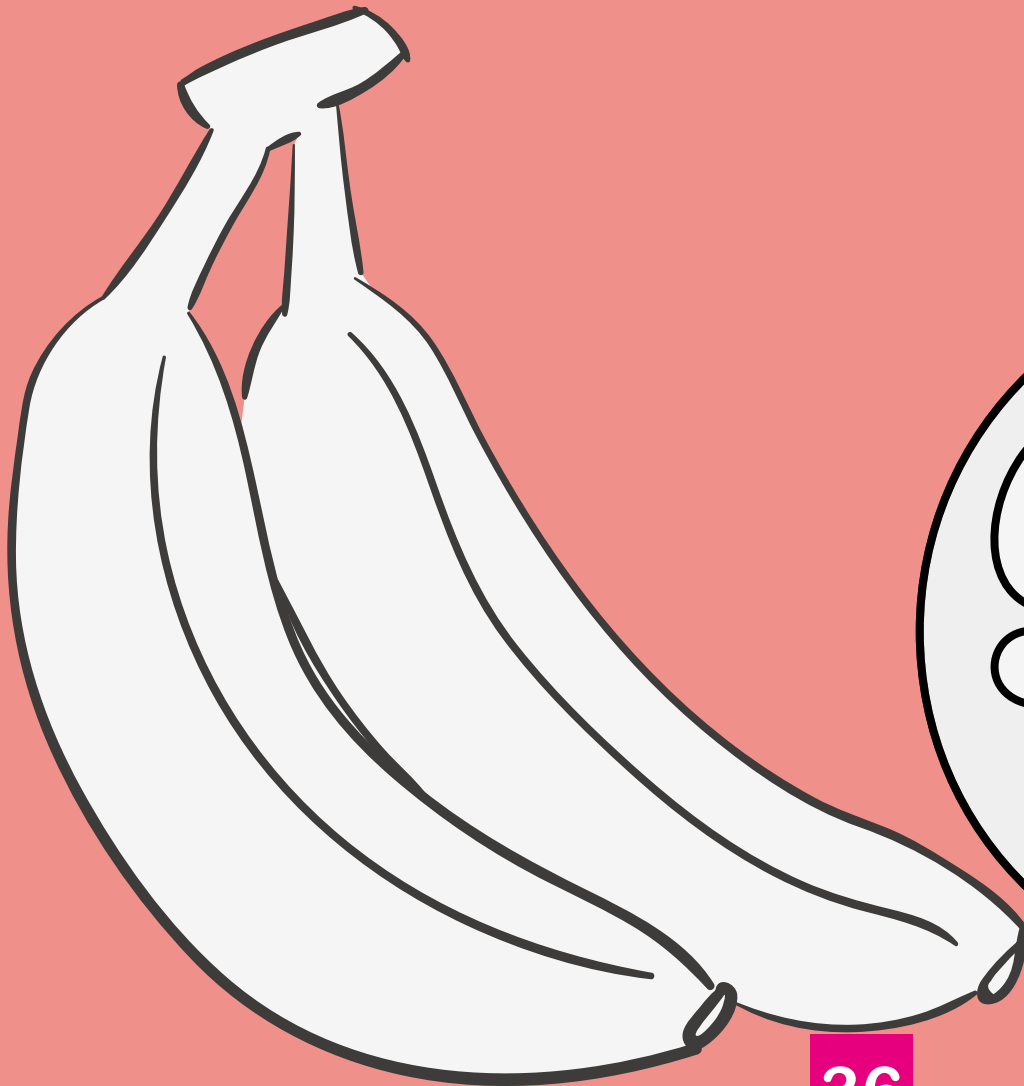
Tomate



Elote

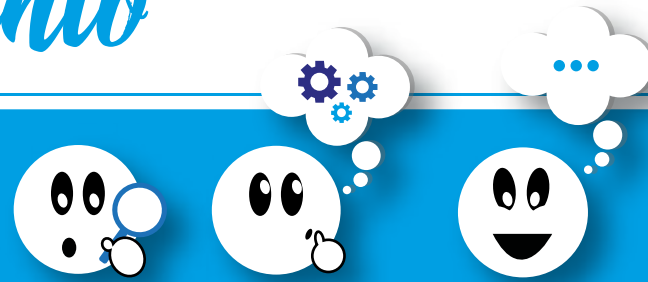
El Plato del Buen Comer

★ Observa las imágenes, rellena con bolitas de papel el banano y con tiras de papel rasgado el tomate.



Es hora de un Cuento

- ★ Escucha el cuento sobre los alimentos no nutritivos.
- ★ Observa las imágenes y contesta las preguntas.



Guido mi salud, Alimentándome bien.

...

¿?

¿Qué escuchaste en el cuento?
¿Porqué se enfermó Enrique?

Cuido mi salud, Alimentándome bien.



Sandra y Enrique son 2 hermanos que se quieren mucho, diario salen temprano hacia la escuela, porque deben caminar larga distancia para llegar.

Su mamá los cuidaba a diario, les mandaba a bañar para que estuvieran limpios y estaba pendiente que desayunarán comida saludable. Les decía que no debían comer fuera de casa para cuidar de su salud.

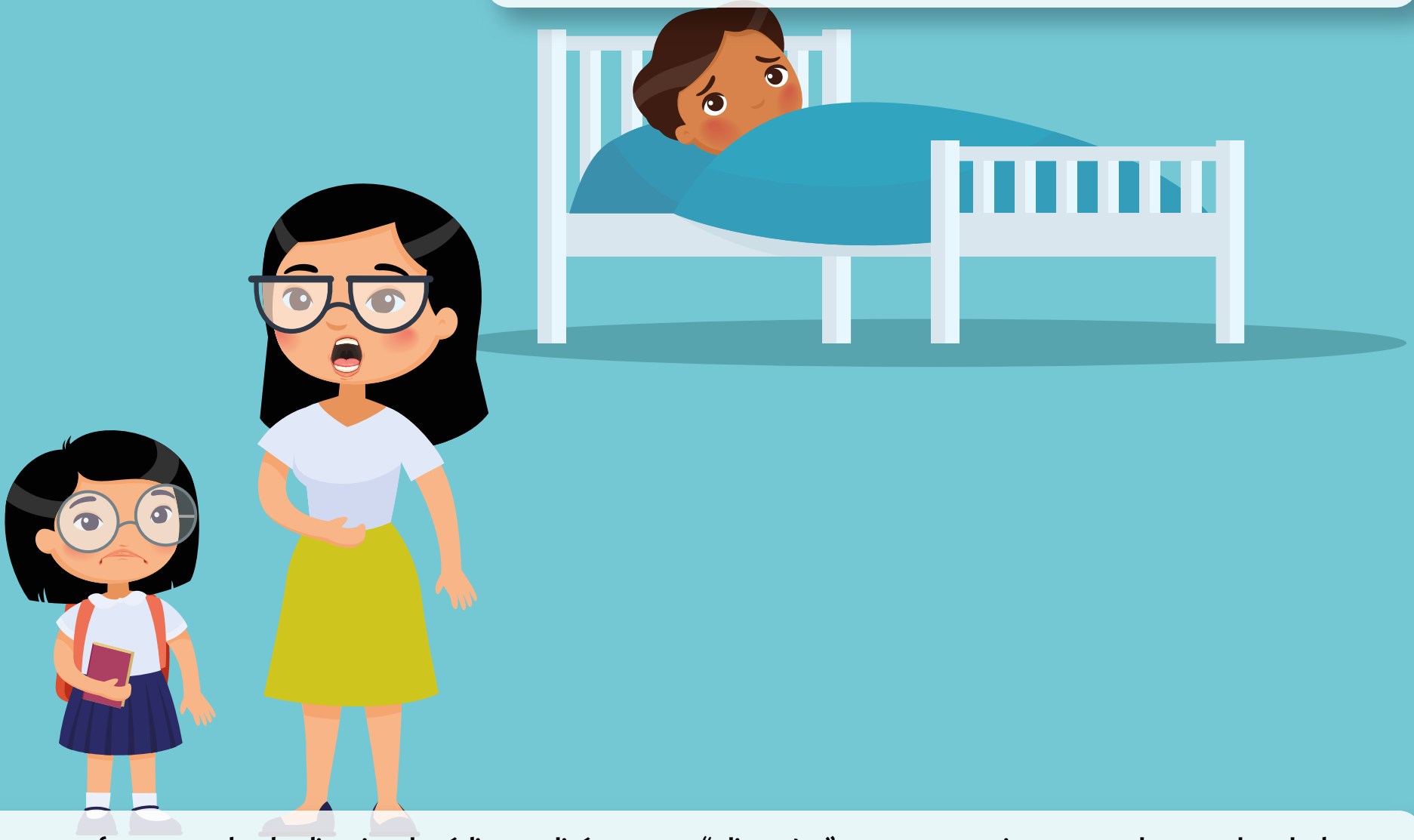
Pero ellos tenían un secreto que no le contaban a nadie, compraban y comían en la calle, alimentos no nutritivos: (dañinos para su salud) gaseosas, tortillitas, glu- glu, meneños, ranchitas, taqueritos.

Un día Enrique amaneció enfermo, con dolor de estómago, vómitos y diarrea, no quería comer, ni jugar, estaba pálido, triste y bajó de peso; su mamá preocupada por su hijo le llevó al Centro de Salud a que le viera el médico.

An illustration of a girl with black hair and glasses, wearing a white shirt and purple pants, holding a purple book. Next to her is a boy with brown hair, wearing a white shirt and purple pants. They are standing in front of a food stand with a red and white striped awning. The stand has a yellow base and a black interior. There are some green plants and clouds in the background.

El médico después de revisar a Enrique y realizarle varios exámenes, habló con la mamá: ¿Señora Josefa que está comiendo Enrique en su casa? La mamá respondió al doctor: yo amo a mis hijos y me preocupo en alimentarlos de forma sana con frijoles, gallo pinto, tortilla, cuajada, verduras, frutas, cereales, huevo y cuido que tengan buena higiene.

El médico dijo que Enrique estaba enfermo del estómago por comer cosas dañinas para la salud; doña Josefa asustada habló con sus hijos, Sandra sabía que no deben mentirle a mamá, habló del secreto que tenía con su hermano y contó sobre las cosas que comían diario fuera de casa.



Luego que confesaron su desobediencia, el médico explicó que esos “alimentos” que parecen ricos, son malos para la salud, que no deben comerlos, pues ocasionan enfermedades graves, les recomendó alimentarse sano, cuidando la higiene y comer los alimentos preparados en casa y no en la calle.

Con el tratamiento que le mandó el médico y comiendo alimentos saludables Enrique recuperó la salud, volviendo a ser un niño sano y feliz. Los hermanos aprendieron que no deben comer alimentos no nutritivos y no pueden mentirle a su mamá, comparten su experiencia con sus amigos de la escuela la importancia de alimentarse sanamente.



Higiene Ambiental

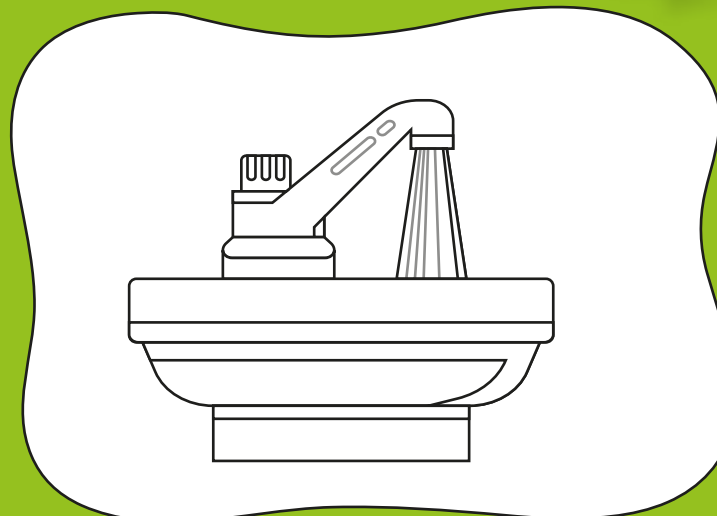
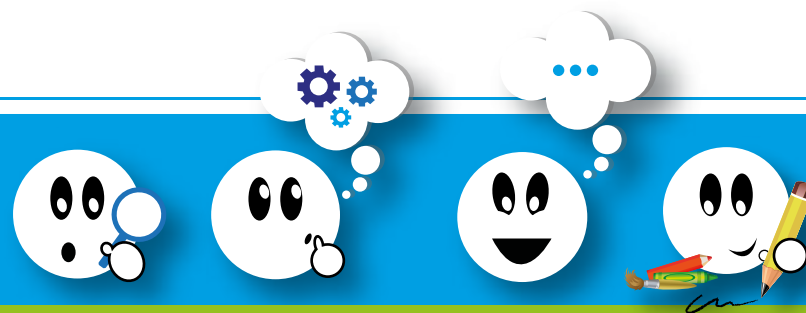
- ★ Observa las láminas y comenta las acciones que realizan las personas en las imágenes.
- ★ Comenta que otras acciones podemos realizar.

Medio Ambiente



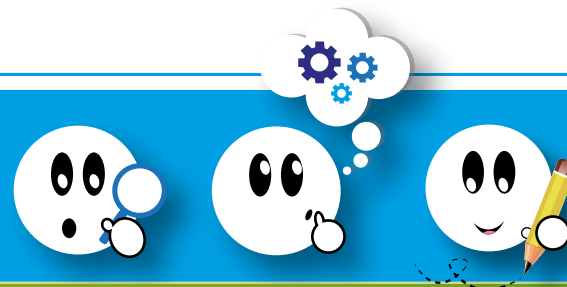
Higiene Ambiental

★ Observa las láminas, comenta las acciones de los niños y colorea.



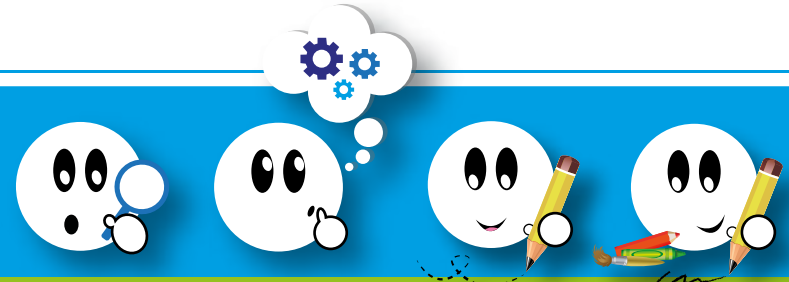
Higiene Ambiental

★ Ayuda a los niños a depositar la basura en su lugar.



Higiene Ambiental

- ★ Observa la lámina y comenta las condiciones de higiene en la que se encuentra, con ayuda de tu maestra identifica:



1. Colorea la cafetera que esta sobre la cocina.

2. Colorea la olla que esta al lado de la licuadora.

3. Encierra en un círculo los objetos pequeños sobre la mesa.

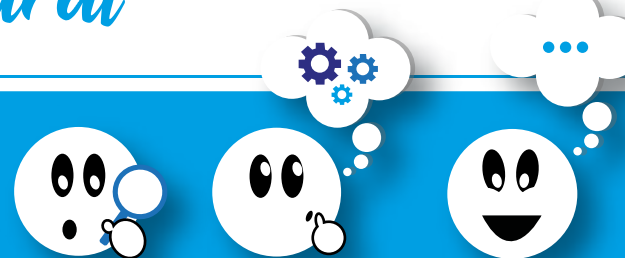
4. Colorea las frutas que están sobre la mesa.



Cuidemos nuestro Recurso Natural

El Agua

★ Observa la lámina y contesta las preguntas.



Adivina Adivinador

¿?

- ¿Cómo haríamos si no tenemos agua en nuestro hogar?
- ¿Qué pasaría si no tomamos agua?
- ¿Qué pasaría a las plantas si no las regamos?
- ¿Cómo preparamos nuestros alimentos, si no tenemos agua?



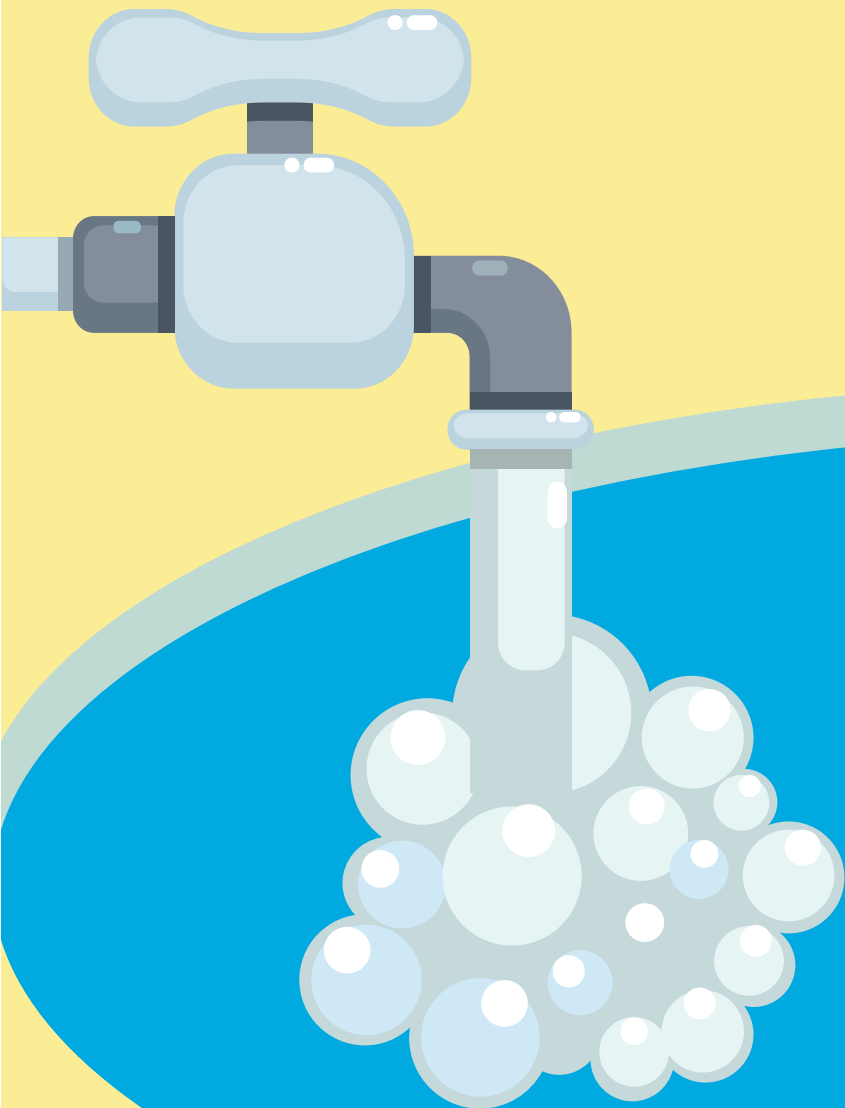
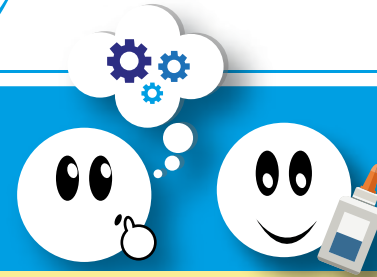
Cuidemos nuestro Recurso Natural

★ Ayuda a la gota de agua a llegar al vaso.



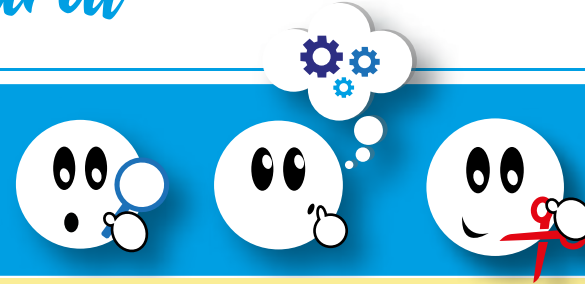
Cuidemos nuestro Recurso Natural

★ Comenta con tu maestra para que necesitamos el agua, luego recorta y pega bajo el chorro aquellos elementos que necesitan de agua.



Guídemnos nuestro Recurso Natural

- ★ Observa las imágenes, recorta aquellas que necesiten agua para estar sanas o ser consumidas y colocalas en el agua.





/MinedNicaragua



@MinedNicaragua



www.mined.gob.ni