**Actividad: “alimentación”**

Esta actividad se realizó durante el mes de noviembre con un grupo de tercero con modalidad presencial debido a que la condiciones para el regreso fueron favorables y la escuela se encontraba en condiciones óptimas. En los resultados obtenidos en el diagnostico se identificó una necesidad en los alumnos por abordar los temas relacionados al cuidado de la salud.

Desde el inicio del ciclo escolar se ha estado dando énfasis a las medidas sanitarias pertinentes, tales como el lavado frecuente de manos, la sana distancia y el uso del cubrebocas, por esta razón los niños se están volviendo cada vez más conscientes del llevar a cabo estas medidas a cabo, mientras que hablando de su alimentación se puede observar que muchos no llevan una alimentación del todo sana, ya que sus padres les permiten tomar refrescos, papas, dulces, sopas maruchan, entre otras comidas que no aportan ningún nutriente a sus cuerpos.

Por esta misma razón se tomó la decisión de realizar actividades relacionadas a la alimentación sana y balanceada, ya que esta podrá crear una conciencia en los alumnos para que reduzcan el consumo de comida chatarra y promover la comida saludable.

Para esta secuencia didáctica se comenzó enseñándoles a los alumnos del plato del buen comer, ya que muchos consideran que la comida sana solo son vegetales, en seguida se comenzaron a mostrar algunas consecuencias a la salud causadas por no consumir comida sana y se finalizo con una receta saludable.

Campo de formación académica: Exploración y Comprensión del mundo natural y social.

Aprendizaje esperado: Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

Como primera actividad se vi cuales eran sus platillos favoritos y si ellos los consideraban saludables o no, así mismo se les cuestiono acerca de si conocían el plato del buen comer o si habían escuchado hablar de él, y para mi sorpresa ninguno lo conocía ni sabían nada de él. En seguida se les mostro el plato del buen comer, se les explico un poco acerca de el y se les mostraron unos videos acerca de la importancia que tenían estos en el momento de querer realizar una dieta sana. Al termino de esto se estuvo hablando de cada grupo alimenticio del plato del buen comer, dando énfasis en que aportaban esos alimentos a nuestro cuerpo.

Al termino de eso se les cuestiono a los alumnos sobre que creían ellos que pasaría si solo comen comida chatarra, al termino de las respuestas de mis alumnos se vio el video donde mostraban las consecuencias de no comer sano e incluso de algunas cosas de las que nos podíamos enfermar al no llevar una dieta sana.

Finalmente, se les invito a los alumnos a crear una receta divertida y rica para que vieran que el comer sano no debe ser algo aburrido siempre, por lo cual se opto porque crearan la receta de hotcakes de avena con plátano, donde los niños fueron los que realizaron paso a paso de la mezcla y la docente apoyo con el cocinado de los hotcakes para evitar accidentes.

Los niños entendieron al final de las actividades que deben de llevar una dieta sana e incluso han estado comentando acerca de algunas comidas sanas que han realizado o algunas veces en las que han cambiado las papas y el refresco por cosas mas nutritivas como fruta con chile, aguas de frutas, galletas de avena o pedacitos de verduras como zanahoria o tomate.