



## Guía de actividades para el hogar

Semana 05/07/21 al 09/07/21

2do Grupo

### EN LA COCINA DE MAMA TODO SE HACE CON AMOR

La presente guía, brinda herramientas pedagógicas para que el alumno junto a la orientación de un adulto pueda ejercitar los diferentes contenidos del grupo.

#### Orientaciones y/o sugerencias:

1. Descargue el archivo en celular inteligente o en la computadora.
2. Al realizar las actividades de las fichas de trabajo, puede utilizar hojas reciclables y sustituir los materiales, utilizando lo que tenga en casa.
3. **No necesita imprimir; para realizar las actividades, usted puede reproducir las imágenes que se anexan, dibujando o calcando una figura similar.**
4. Recomendamos que Usted acompañe a su hijo en estas sencillas actividades y así hacer seguimiento.
5. Recuerde, nuestra intención es que juntos trabajemos para que el tiempo de pandemia preventiva pueda ser aprovechado por nuestros hijos.

# EN LA COCINA DE MI CASA TODO SE HACE CON AMOR

**Lunes:** 05-07-21

**Tema generador:** Identidad y ciudadanía.

**Propósito:** Manifestar sus gustos, preferencias e intereses.

**Actividad:** Escucho con atención

Para fomentar una alimentación balanceada en los niños es importante que los padres, cuidadores y docentes acompañen la incorporación de hábitos saludables como experiencias en la preparación de alimentos, donde no sólo se compartan recetas sino amor y buenas prácticas.

¿Cuál es tu alimento favorito?

¿Qué alimentos puedes preparar tú solo?

¿Ayudas a mami o papi, abuela, abuelo, tía o tío en la cocina?

¿Con qué ayudas?

¿Cómo te sientes ayudando a preparar tus alimentos?

¿Te gusta preparar alimentos balanceados?





Ficha de trabajo

Coloreo el cocinero según mi género



**Martes:** 29-06-21

**Tema generador:** Ciencia y Salud.

**Propósito:** Practicar y respetar hábitos y normas de alimentación e higiene.

**Actividad:**

Mis campeones cocinar en familia se presenta como una oportunidad para compartir desde el afecto de aprender preparaciones balanceadas sobre la selección de alimentos; además de prácticas higiénicas que se deben tener en cuenta no solo al cocinar sino también al comer. Es por eso que vamos a escuchar con atención lo que representa cada franja del Trompo Alimenticio mientras un adulto lee.

Las investigaciones muestran que los niños tienden a comer más balanceado cuando ayudan a preparar las comidas. Hay muchas tareas en las que los niños pueden ayudar, como por ejemplo: Lavar, rallar o mezclar son actividades divertidas para ellos.

Mis niños la comida más importante del día es el desayuno.

¿Conoces el trompo de los alimentos?

¿Debemos tener una higiene al preparar los alimentos?

¿Te gusta cocinar en familia?

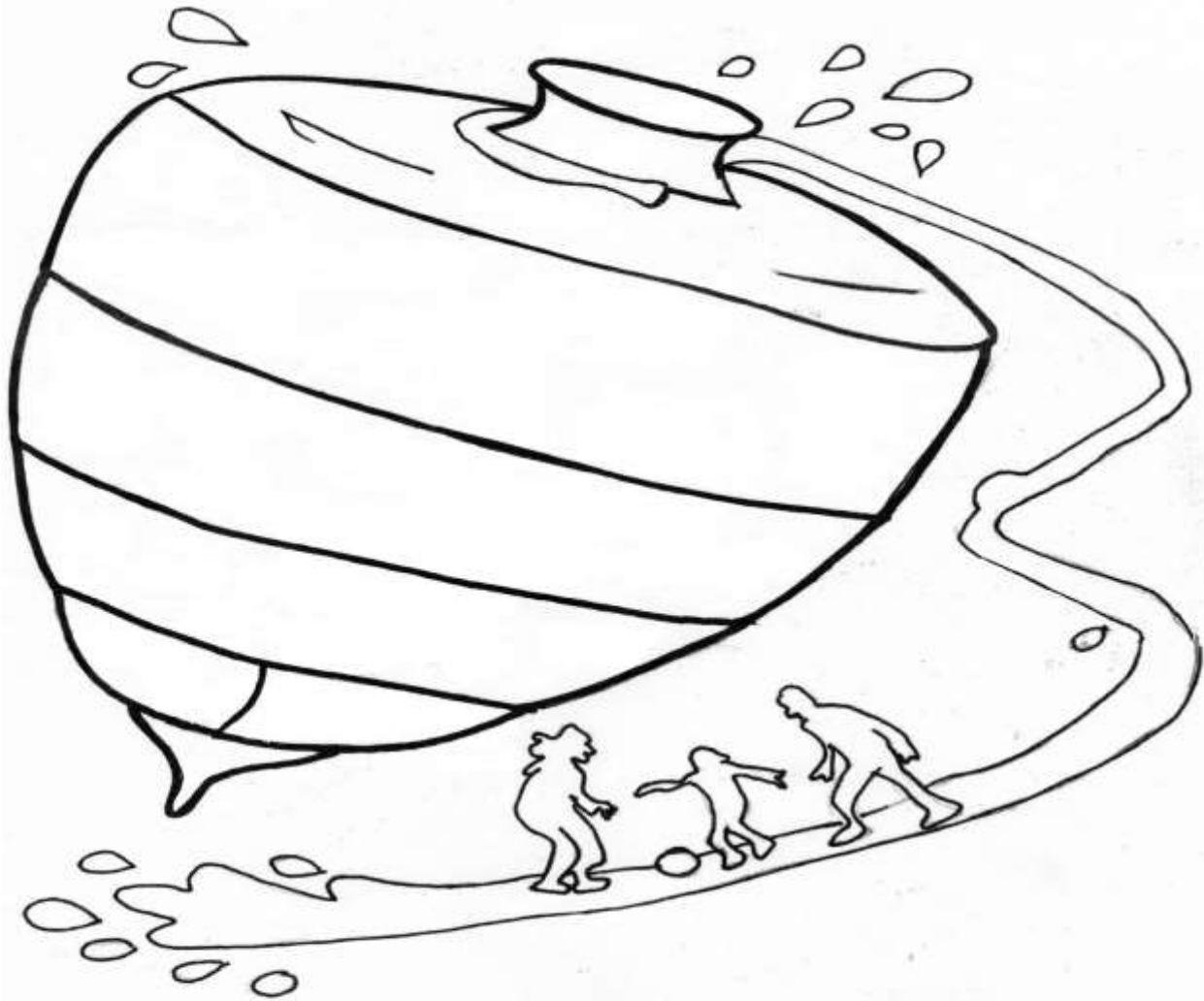
¿Tu alimentación es sana?

¿Cuál es la comida más importante del día?



## Ficha de trabajo

Coloreo las franjas del trompo de los alimentos según la imagen de arriba y dibujo las proteínas en la franja del color que corresponde.



El trompo de los alimentos

**Miércoles:** 07-07-21

**Tema generador:** Matemáticas en nuestras vidas.

**Propósito:** Contar para designar cantidades en un grupo de elementos.

**Actividad:**

Observo las imágenes y digo cuántas donas y ponqué hay según su color.

¿Cuántos hay?

1

2

3

4

5

¿Cuántos hay?

1

2

3

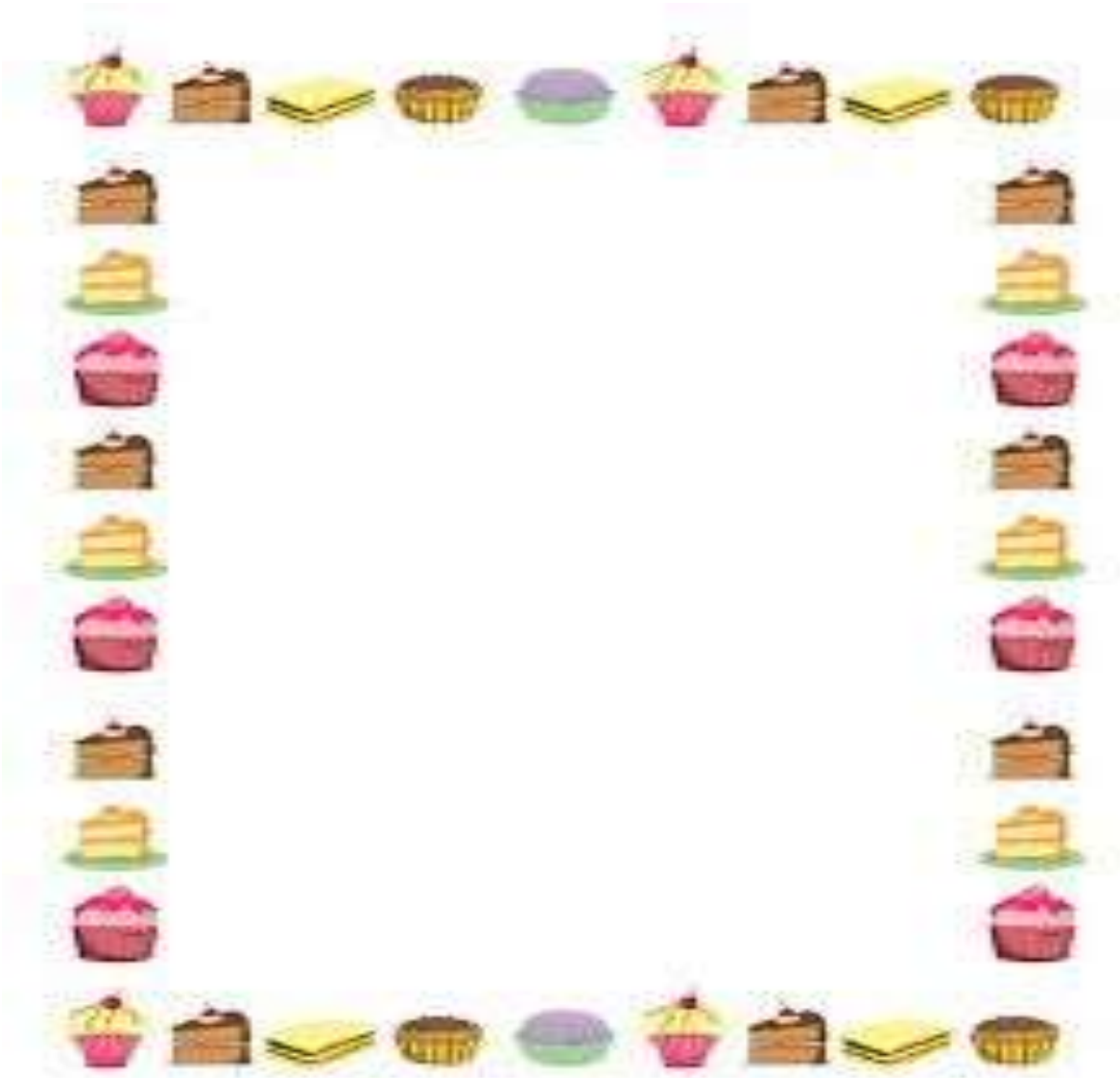
4

5



Ficha de trabajo

Dibujo y coloreo 5 donas y 5 ponqué



**Jueves:** 08-07-21

**Tema generador:** Socio productivo.

**Propósito:** Reconocer su capacidad para participar en actividades de producción intrafamiliar.

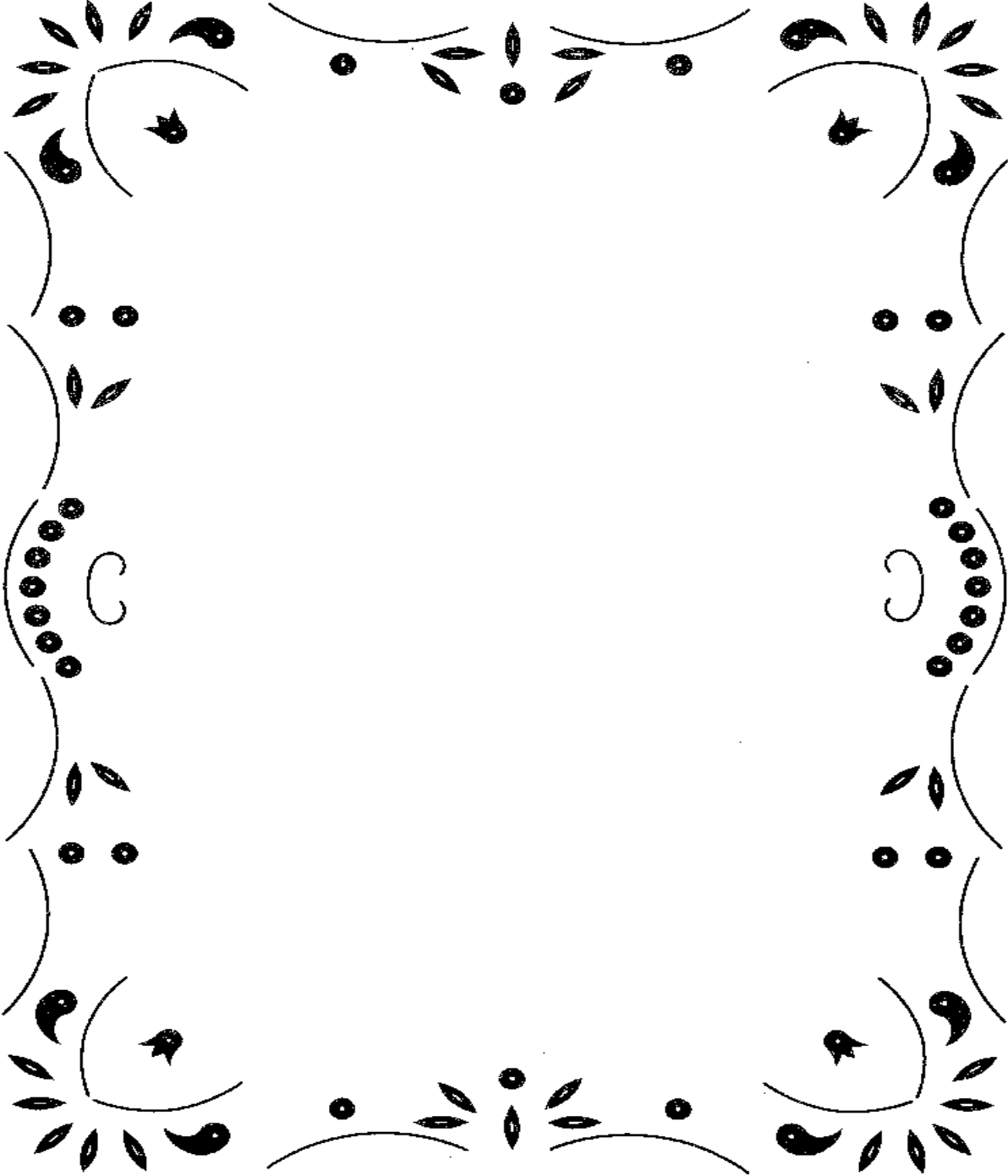
**Actividad:** Dicen que los niños no deben entrar a la cocina porque es peligroso, pero si es bajo la supervisión de un adulto no te imaginas las maravillas que ellos pueden crear.

Si tú les enseñas, no te imaginas todos los beneficios que pueden obtener. Cocinar les ayuda a crear experiencias prácticas como la lectura, seguir indicaciones y ayuda a que mantengan la concentración. La cocina es para los niños una fuente extraordinaria de aprendizaje, en donde no solo aprenden sobre alimentación y propiedades nutricionales, sino también sobre salud, matemáticas, geografía o química, entre otros muchos aspectos. Los niños son muy prácticos, aprenden viendo y probando, sintiendo, oliendo y hasta escuchando. Las actividades que tengan que ver con ayudarte a preparar los alimentos les encantan.



**Ficha de trabajo**

Con ayuda de un adulto preparo una receta saludable y sencilla, luego dibujo y coloreo lo que preparè.



**Viernes:** 09-07-21

**Tema generador:** Cultura y recreación.

**Propósito:** Establecer relaciones con adultos y niños a través del juego y conversaciones, gestos, palabras, frases u oraciones, demostrando emotividad en las actividades.

**Actividad:** Como hemos descubiertos cosas maravillosas en la cocina de nuestra casa, ahora pido a un adulto que lea las 10 tareas con las cuales puedo colaborar a partir de hoy en casa.

## 10 tareas para que los niños ayuden en la cocina

de 3 años en adelante

- 1 Preparar los ingredientes
- 2 Dictar la receta
- 3 Guardar la compra semanal
- 4 Pesar o medir ingredientes
- 5 Organizar los ingredientes
- 6 Aliñar las ensaladas
- 7 Lavar las frutas y verduras
- 8 Poner la mesa
- 9 Recoger la mesa
- 10 Preparar una receta



Etapa Infantil



**Ficha de trabajo:**

Coloreo la cocina como la de mi casa, luego dibujo los utensilios de cocina que utilizamos a diario.

