

PRIMER GRADO

Tema I: Higiene del cuerpo

La higiene es parte importante de nuestro cuidado. La limpieza del cuerpo ayuda a conservar la salud. Las normas de higiene personal incluyen: bañarnos todos los días, cepillar los dientes, y lavarnos las manos, antes y después de cada comida. Después de ir al sanitario o letrina.

Para el lavado correcto de las manos debemos seguir los siguientes pasos:

MÓJATE HASTA
EL CODO



JABÓNESE BIEN
LAS MANOS
HASTA EL CODO



FROTA LAS MANOS
ENTRE SÍ Y ENTRE
LOS DEDOS,
CEPILLA BIEN LA UÑAS



ENJUÁGUATE BIEN,
DE FORMA QUE EL AGUA
LIMPIA BAJE DESDE EL
CODO HASTA LOS DEDOS,
SIN DESPERDICARLA.



SÉCATE
CON UNA TOALLA
O PAÑO LIMPIO.

Es muy importante que los
y las estudiantes adquieran
buenos hábitos de higiene,
tanto de su cuerpo como del
entorno.

Comportamientos a promover en los y las estudiantes:

Todos y todas nos lavamos las manos en la escuela y en la casa.

Todos y todas nos lavamos las manos antes del desayuno escolar.

Todos y todas nos lavamos las manos después de ir al sanitario.

Todos y todas nos lavamos las manos después de visitar el huerto.

Todos y todas nos secamos las manos con un paño limpio.

Actividad de aprendizaje

Actividad 1

Escribe la norma de higiene personal ayudado por tu maestro o maestra.

Marca con una F, si es falsa la afirmación o una V, si es verdadero:

Debemos lavarnos las manos antes y después de cada comida ____

Debemos lavarnos las manos después de ir al baño o letrina ____

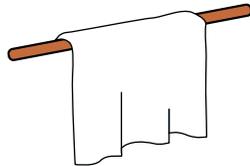
Debemos lavarnos los dientes una vez al día ____

Debemos lavarnos los dientes antes y después de cada comida ____

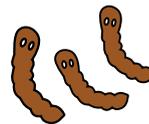
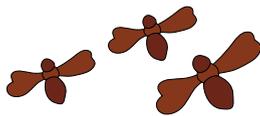
Actividad 2

Encierra en un círculo el dibujo que responda la pregunta.

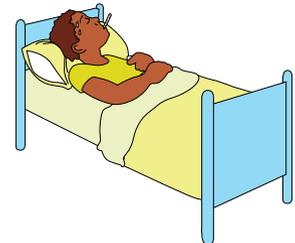
¿Qué usas para lavarte las manos?



¿Contamina a los alimentos?



¿Por qué debes lavarte las manos después de usar el sanitario?



Recuerda:

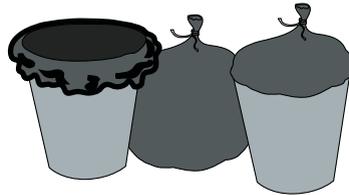
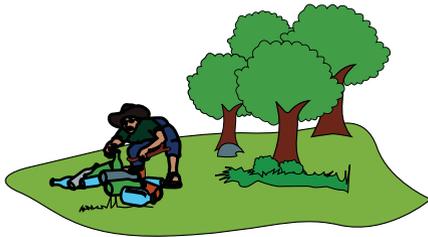
Lavarte las manos antes de comer y los dientes después de cada comida.

TEMA II: Ambiente y salud

Cuando estamos saludables nos sentimos bien. El entorno escolar debe estar limpio porque nos ayuda a prevenir enfermedades. Debemos producir menos basura para evitar la contaminación del ambiente.

Actividad 1

Encierre en un círculo los dibujos dirigidos a eliminar la contaminación.



Actividad 2

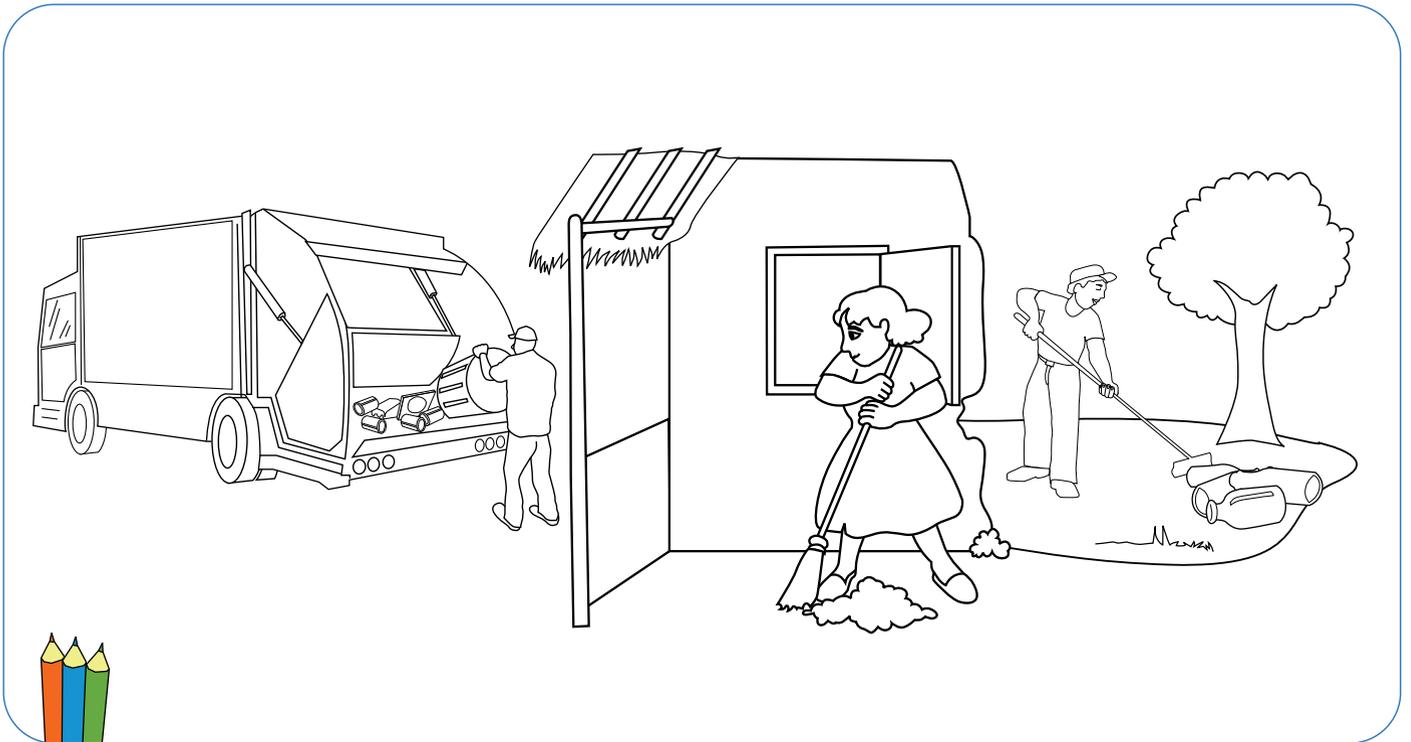
Contesta las siguientes preguntas.

¿Por qué la escuela debe mantenerse limpia?

¿Por qué la basura debe depositarse en zafacones tapados?

Actividad 3

Colorea el dibujo que mantiene el ambiente limpio.

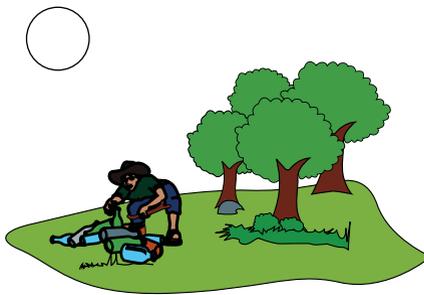


Actividad 4

Escribe los números de acuerdo a la actividad que realiza primero.



Niños/as barriendo la escuela.



Niños/as recogiendo la basura.



Niños/as lavándose las manos.

Tema III: Normas básicas de nutrición

- Consumir alimentos variados de todos los grupos.
- Aumentar el consumo de frutas y vegetales.
- Consumir cantidades suficientes de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales de energía y nutrientes de cada persona.
- Consumir alimentos seguros, es decir, libres de contaminación por microbios, bacterias o sustancias tóxicas.
- Consumir alimentos de tres a cinco veces al día.
- Desayunar diariamente.
- Consumir de 8 a 10 vasos de agua diariamente.

Comportamientos a promover en los y las estudiantes:

- Los/as estudiantes reconocen la importancia de consumir una alimentación variada.
- Los/as estudiantes reconocen la importancia de consumir una alimentación suficiente para cubrir sus necesidades de energía y nutrientes.
- Los/as estudiantes reconocen la importancia de consumir alimentos seguros.

Actividad 1

- Observa el dibujo del pilón de la buena alimentación.
- Observa los dibujos de los grupos de alimentos.
- Pasar una raya al grupo de alimento que consumes cada día.

Actividad 2

1. Recortar de periódicos alimentos que consumen la familia.
2. Pegarlos en su cuaderno de trabajo.

Actividad 3

Responde por escrito las siguientes preguntas.

¿Por qué es importante alimentarse de manera saludable?

Una alimentación saludable cuales alimentos debe tener.



**PILÓN DE LA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**

Actividad 4

Pasa una raya a los alimentos que debes comer al medio día.

Arroz, carne, ensalada, habichuela, fruta.

Leche, pan, biscocho, avena, cereal.

Huevos, plátano, jugo de naranja, pescado.

Recuerda:

Consumir alimentos diferentes todos los días para crecer sano y fuerte.

Tema IV: Seguridad personal y colectiva

Importancia de proteger los alimentos.

- Para una buena nutrición, es importante que los alimentos estén frescos y limpios.
- Las bacterias en los alimentos pueden ocasionar enfermedades.
- Algunos alimentos como los enlatados pueden causar intoxicaciones y hasta la muerte.

Al comprar alimentos enlatados debes observar:

- Que las latas no estén oxidadas o abolladas.
- Que no esté la fecha vencida.

Los mohos y parásitos pueden contaminar un alimento:

- A través del suelo y el agua en que se cultivan.
- En el momento en que se recogen, o durante el procesamiento.
- Por lavar los alimentos con agua contaminada
- En la comercialización o el almacenamiento.
- Por medio de las manos contaminadas con materia fecal.
- Por la presencia de moscas, ratas y otras plagas

Comportamiento a promover en los y las estudiantes:

- Consumen alimentos que hayan sido higiénicamente manipulados.
- Consumen el desayuno escolar higiénicamente servido.
- Consumen la merienda del recreo, si es servida higiénicamente.

Actividad I

Marca la frase con una F si es falso y una V, si es verdadero.

1. En una buena nutrición los alimentos deben estar frescos y limpios___
2. Los alimentos con bacterias pueden producir enfermedades___
3. Mantener los alimentos tapados los contamina___
4. Los alimentos pueden contaminarse a través del suelo y el agua___
5. La presencia de moscas y ratas pueden contaminar los alimentos___

Actividad 2

La historia de María.

Una tarde, un grupo de la escuela visitó a María y cuando llegaron, su madre le contaba sobre los riesgos de consumir alimentos contaminados. Sucede que María se estaba comiendo una galletita dulce y se le cayó un pedacito y ella lo tomó del suelo y se lo comió.

Responde las siguientes preguntas:

¿Qué le puede suceder a María?

¿Qué importancia tiene consumir los alimentos sin contaminar?

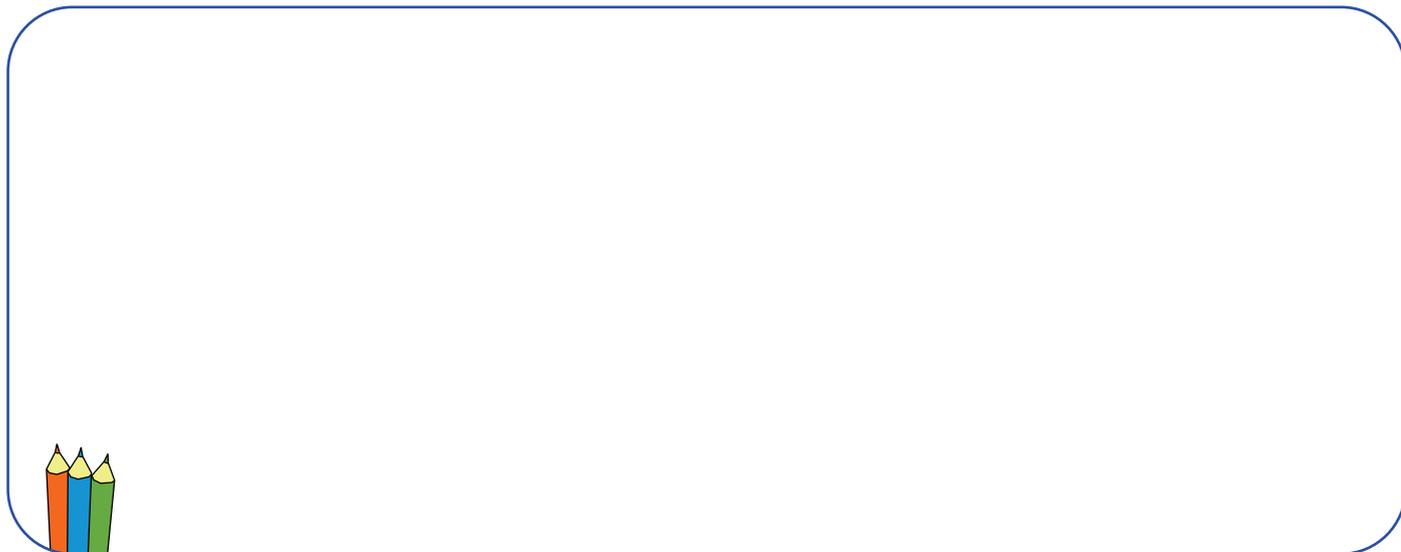
Actividad 3

Completa las preguntas del cuadro, escribiendo Si o No.

Situación de higiene	Medidas a practicar	Si o No
Al preparar los alimentos es importante.	Lavar los alimentos con agua limpia.	
	Me lavo las manos antes de preparar los alimentos.	
	Limpio muy bien el lugar antes de preparar los alimentos.	
Antes de consumir alimentos.	Me lavo las manos.	
	Observo que estén servidos higiénicamente.	
	Observo si los recipientes están limpios.	
Al consumir el desayuno escolar.	Me lavo las manos antes de comer.	
	Observo que estén servidos higiénicamente.	
	Observo si los recipientes están limpios.	
Al consumir frutas.	Lavo las frutas antes de comerla.	
	Me lavo las manos antes de comerla.	
Al consumir alimentos en mi casa.	Me lavo las manos antes de comer.	

Actividad 4

Realiza un dibujo que exprese una casa limpia.



Consumir alimentos sin contaminar evita las enfermedades. "Te ayuda a crecer sano y fuerte"

- **Mi compromiso**

Alimentarme con alimentos libres de contaminación.

SEGUNDO GRADO

Tema I: Los alimentos reponen energía y los materiales perdidos.

Los alimentos nos proporcionan energía y sustancias nutritivas o nutrientes. La energía es el combustible que utiliza nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales.

