

5

LONCHERA NUTRITIVA

Te invitamos a explorar, a través de dos experiencias, qué alimentos debe tener una lonchera nutritiva.



¿Qué alimentos debe tener una lonchera nutritiva?



RECOGER IDEAS Y SUPOSICIONES

Escribe tus hipótesis sobre la pregunta en el siguiente espacio. Recuerda que no existen respuestas correctas o incorrectas, lo importante es que sean tus propias ideas.



¿QUÉ RESPONDO COMO CIENTÍFICO?

Completa la primera columna de la tabla **SAEP: ¿Qué sabemos al inicio de la sesión?** Utiliza enunciados u oraciones construidas de manera colectiva con la participación de tus compañeros.



¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA?

- ✓ Escucha con atención las indicaciones de tu docente. Si no entiendes algo, pregunta. ¡No te quedes con la duda!
- ✓ Recuerda que los experimentos se trabajan en equipo. ¡No olvides cumplir las responsabilidades que asumiste!
- ✓ Registra tus observaciones. ¡Todas tus ideas son importantes!
- ✓ Utiliza y guarda los materiales con cuidado. ¡Puedes volver a utilizarlos en otro experimento!

EXPERIENCIA 1

¿QUÉ NECESITO?

LISTA DE MATERIALES

Material	Cantidad	<input checked="" type="checkbox"/>
Lonchera	1	<input type="checkbox"/>



PROBAR Y EXPERIMENTAR

Lee con atención y realiza los siguientes pasos:

1. Observa el contenido de las tres loncheras que se muestran en las figuras y verbaliza en qué se parecen.
2. Utiliza un color para pintar los alimentos similares, de tal forma que al finalizar hayas empleado 4 colores diferentes. No te preocupes si el color no va de acuerdo al alimento, lo importante es que se observen las similitudes que has encontrado.
3. Encierra en un círculo la lonchera que más te agradó y compárala con la tuya.



OBSERVAR Y DESCRIBIR

Registra tus observaciones completando la siguiente tabla:

	Frutas y/o verduras (alimentos protectores)	Carne, pollo, pescado, huevo, lácteos (alimentos constructores)	Pan, galletas integrales, papa, choclo (alimentos energéticos)	Bebida
Lonchera 1				
Lonchera 2				
Lonchera 3				
Mi lonchera				



DOCUMENTAR RESULTADOS

Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

¿En qué se parecen las tres loncheras nutritivas?

¿Por qué crees que es importante que las loncheras nutritivas tengan los tres tipos de alimentos?

¿Por qué crees que es importante tener una bebida en la lonchera?

¿Qué tipos de alimentos tiene tu lonchera? ¿Le falta alguno? ¿Cuál?

Los alimentos que contiene una lonchera nutritiva son de tres tipos:

1. **Energéticos:** Son aquellos que brindan energía al cuerpo; por ejemplo, los granos, cereales, grasas y azúcares.
2. **Protectores o reguladores:** Aportan las principales vitaminas, minerales y fibras; por ejemplo, las frutas y los vegetales. Ayudan a proteger al cuerpo de las enfermedades.
3. **Formadores o constructores:** Ayudan al crecimiento y a la formación de los tejidos; por ejemplo, las carnes (pescado, pollo, res), los huevos y los lácteos.



DISCUTIR RESULTADOS

Comparte y compara tus resultados con los otros equipos.
¡No olvides argumentar el porqué de tus resultados!



ORGANIZO MIS APRENDIZAJES

Completa la segunda y tercera columna de la tabla **SAEP: ¿Qué hemos aprendido?** y **¿Qué evidencias encontramos?** Recuerda que debes escribir las ideas que construiste con la participación de tus compañeros y la ayuda de tu profesor.

EXPERIENCIA 2

¿QUÉ NECESITO?

LISTA DE MATERIALES

Material	Cantidad	<input checked="" type="checkbox"/>
Frutas	1	<input type="checkbox"/>
Pan o cereales	1	<input type="checkbox"/>
Carnes o lácteos	1	<input type="checkbox"/>
Bebida	1	<input type="checkbox"/>



PROBAR Y EXPERIMENTAR

Lee con atención y realiza los siguientes pasos:

1. Coloquen los alimentos sobre la mesa y agrúpenlos según lo aprendido: alimentos energéticos, constructores, protectores y bebidas.
2. Observen los alimentos y organicen una lonchera nutritiva para cada integrante del equipo. Recuerden tomar en cuenta los tipos de alimentos y la bebida que debe contener.



OBSERVAR Y DESCRIBIR

Registra tus observaciones dibujando la lonchera nutritiva que organizaste para ti.



DOCUMENTAR RESULTADOS

Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

¿Qué tuviste que considerar para organizar tu lonchera nutritiva?

¿Es importante traer loncheras nutritivas al colegio? ¿Por qué?



DISCUTIR RESULTADOS

Comparte y compara tus resultados con los otros equipos.
¡No olvides argumentar el porqué de tus resultados!





ORGANIZO MIS APRENDIZAJES

Completa la segunda y tercera columna de la tabla **SAEP: ¿Qué hemos aprendido?** y **¿Qué evidencias encontramos?** Recuerda que debes escribir las ideas que construiste con la participación de tus compañeros y la ayuda de tu profesor.



EVALUAR MI PROCESO DE INDAGACIÓN

1. Observa las tres primeras columnas de la tabla **SAEP: ¿Qué sabemos al inicio de la sesión? ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué evidencias encontramos?** Evalúa si las ideas iniciales han sido aceptadas o mejoradas por las evidencias dando un check (✓) en el enunciado correspondiente.
2. Completa el siguiente cuadro coloreando las caritas según sea necesario.



Capacidades científicas	Lo hago muy bien.	Lo hago bien, pero puedo mejorar.	Necesito ayuda para hacerlo.
Respondo diferentes preguntas.			
Realizo mis experimentos con orden.			
Registro mis observaciones.			
Dialogo y comparo mis resultados con los demás.			
Propongo nuevas preguntas.			



¿QUÉ MÁS QUIERO APRENDER?

Completa la cuarta columna de la tabla **SAEP: ¿Qué otras preguntas nos hacemos?** Indica preguntas sobre lo que nos gustaría indagar acerca del tema desarrollado.



PARA PROFUNDIZAR EN EL TEMA

Importancia de la lonchera nutritiva

Cortometraje para niños y padres sobre la importancia de alimentarse con una lonchera nutritiva. Chirinos, E. (21 de mayo de 2012). Cortometraje educativo “Loncheras Nutritivas” ONG CIRCULO SOLIDARIO | PLAN-B [Archivo de video]. Recuperado el 17 de noviembre de 2015, de <<https://www.youtube.com/watch?v=XrvOTS5ZWtY>>.

Opciones de loncheras nutritivas

Video de un programa de TV. Dan opciones de loncheras nutritivas para los cinco días de la semana. CCTBB. (01 de marzo de 2013). Loncheras nutritivas [Archivo de video]. Recuperado el 18 de noviembre de 2015, de <<https://www.youtube.com/watch?v=IEKw9gWqUCs>>.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Alimento: Producto natural o elaborado que comen o toman los seres vivos para mantener sus funciones vitales.

Lonchera: Pequeña maleta que usan los niños para llevar su alimento al colegio.

Nutritivo: Alimento que tiene la propiedad de nutrir y alimentar.

