



# ORIENTACIONES PARA EL MEDIADOR DEL BIENESTAR



**Mi bitácora**  
de vida saludable

**Exploremos y experimentemos**  
rutas del cuidado

Educación inicial

llll



**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ**  
**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN**

**Alcalde Mayor de Bogotá**  
Carlos Fernando Galán

**Secretaria de Educación del Distrito**  
Isabel Segovia Ospina

**Subsecretario de Acceso y Permanencia**  
Abel Matiz Salazar

**Director de Bienestar Estudiantil**  
Daniel Eduardo Mora Castañeda

**Coordinadora del Programa de Promoción del Bienestar Estudiantil**  
Liliana Fernanda Rodríguez Parra

**Líder pedagógico de Promoción del Bienestar Estudiantil**  
Deyanira Alfonso Sanabria

**Equipo pedagógico de Promoción del Bienestar Estudiantil**  
Lina Marcela Martínez Quiñonez  
Sandra Galindo Triana

**Diseño gráfico y diagramación**  
Rocío Duque Santos

**Material gráfico**  
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa, SED  
Freepik.com [studio4rt, topvector, macrovector, pikisuperstar, studiogstock, stockgiu, gstudioimagen1, alexbannykh, brgfx, gohsantosa2, happypictures, designsells, ngad, luis\_molinero, krakenimages.com, user20119892, Yaroslav Danylchenko, EyeEm, duallogic1, pixel-shot.com]

Primera edición, Bogotá, octubre de 2024

ISBN: 978-628-7627-99-4



SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN







## Mi bitácora de vida saludable

Es una herramienta personal en la que cada niño o niña, junto con un adulto en casa o en el colegio, podrá registrar lo que va experimentando o viviendo a través de esta aventura.

Durante el recorrido tendrán la oportunidad de explorar, crear, descubrir y actuar, a través de experiencias de alimentación y travesías para fortalecer ambientes seguros y protectores, tanto en la casa como en el colegio.

En su bitácora de vida saludable podrán dibujar, pegar y representar de distintas maneras sus aprendizajes.



## Antes de iniciar la aventura

Uno de los espacios más importantes en la vida de las niñas y los niños es su hogar, su casa. En ella comparten y viven con quienes los cuidan y son sus referentes para construir hábitos y acciones de cuidado de sí, del otro y de los otros.

Un segundo escenario de cuidado, pero además de muchos descubrimientos, es el colegio. Allí no solo se crean nuevos lazos con amigos y amigas, sino que se refuerzan y construyen aprendizajes a partir de exploraciones, experiencias, juegos, rutinas y elecciones cotidianas.

Así, en la casa y en el colegio se contribuye con el bienestar de los niños y las niñas en relación con:



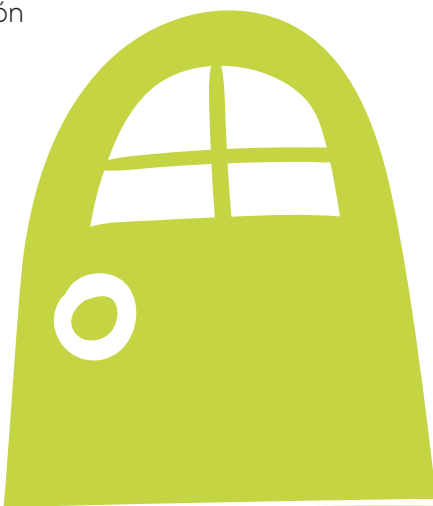
Las emociones: cómo se sienten en cada espacio.



La seguridad en espacios físicos: posibilidad de estar y recorrer los espacios sin peligros.



La construcción de hábitos y comportamientos saludables: la participación en actividades que promueven y refuerzan hábitos en alimentación y cuidado en los espacios cotidianos.



## Contenido

Antes de comenzar, nos identificamos y reconocemos .....6

### Nos vamos de expedición por diversos lugares

Reflexiones antes de comenzar

#### \* Primera travesía: en la casa y en el colegio .....10

Preparación del viaje .....11

Acuerdos de exploradores .....18

#### \* Segunda travesía: en el entorno .....20

Preparación de la expedición .....20

Durante el recorrido .....24

Al final de la travesía .....26

Acuerdos de exploradores .....28

### Un menú de experiencias con los alimentos

Reflexiones antes de comenzar .....30

#### \* Primera experiencia: Un té de lágrimas .....32

Preparación de la experiencia .....32

Experiencia de emociones .....35

Después de leer .....38

Ingredientes para distintas emociones .....40

Representación de emociones .....42

#### \* Segunda experiencia: Los colores de los alimentos .....46

Preparación de la experiencia .....46

Colores y formas .....48

Olores y sabores .....50

Más colores que debemos incluir .....52

Color y variedad de alimentos .....54

Fichas y rompecabezas para jugar, divertirse y aprender .....56

#### \* Tercera experiencia: Recetas divertidas y creativas .....62

Preparación de la experiencia .....62

Imaginando preparaciones .....64

De ingredientes a preparaciones .....66

Participación en la preparación .....68

Durante la preparación .....70

Experimentar con colores, olores, sabores y texturas .....72

Imaginar y combinar antes de preparar los alimentos .....74

#### \* Cuarta experiencia: ¡Llegó la hora de comer! .....76

Preparación de la experiencia .....76

Cantidades de alimentos según la edad .....78

Preparaciones saludables .....84

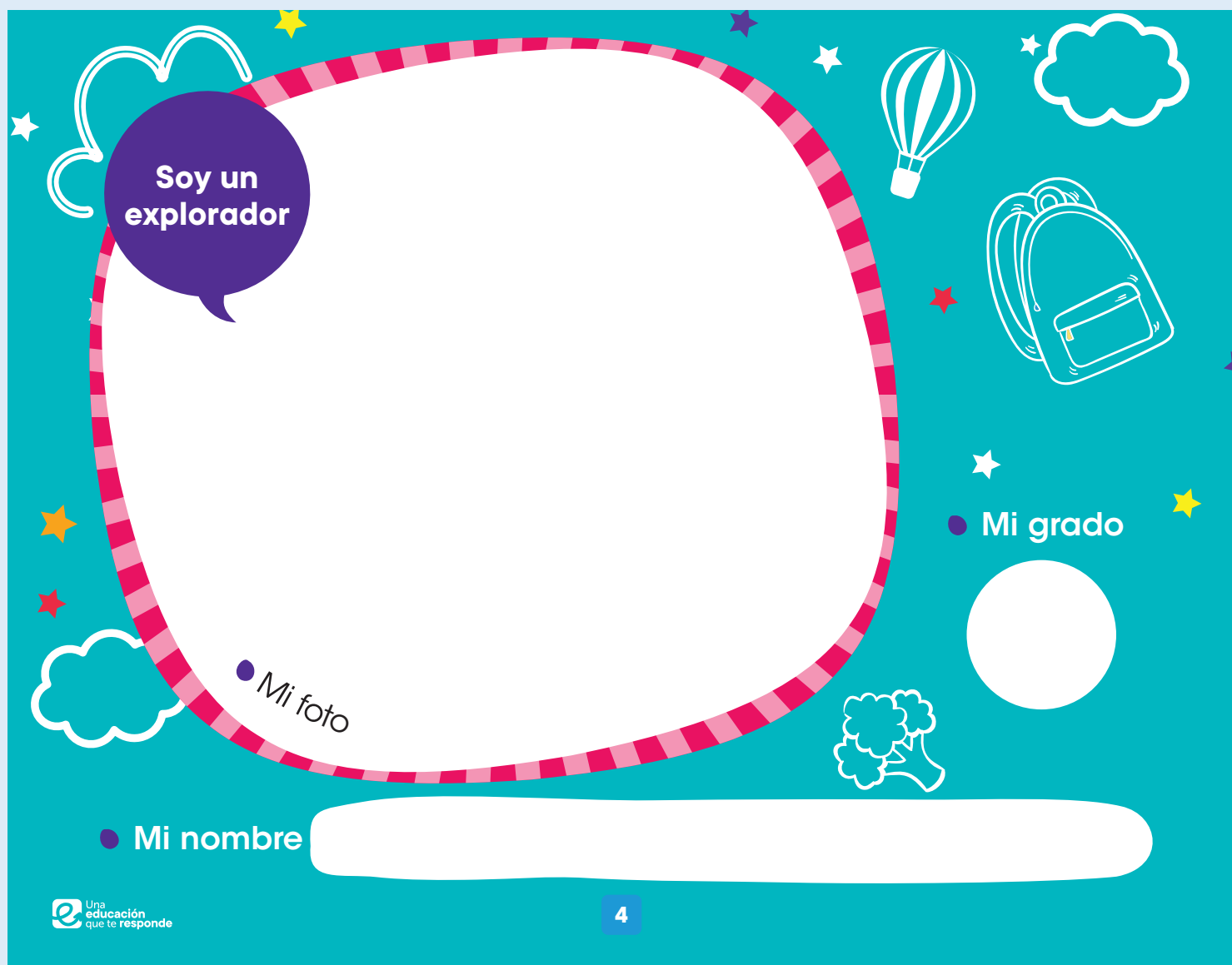
Planear y compartir la experiencia .....86

Preferencias en la alimentación .....88

Para seguir experimentando en casa y en el colegio .....90

#### \* Anexos .....92





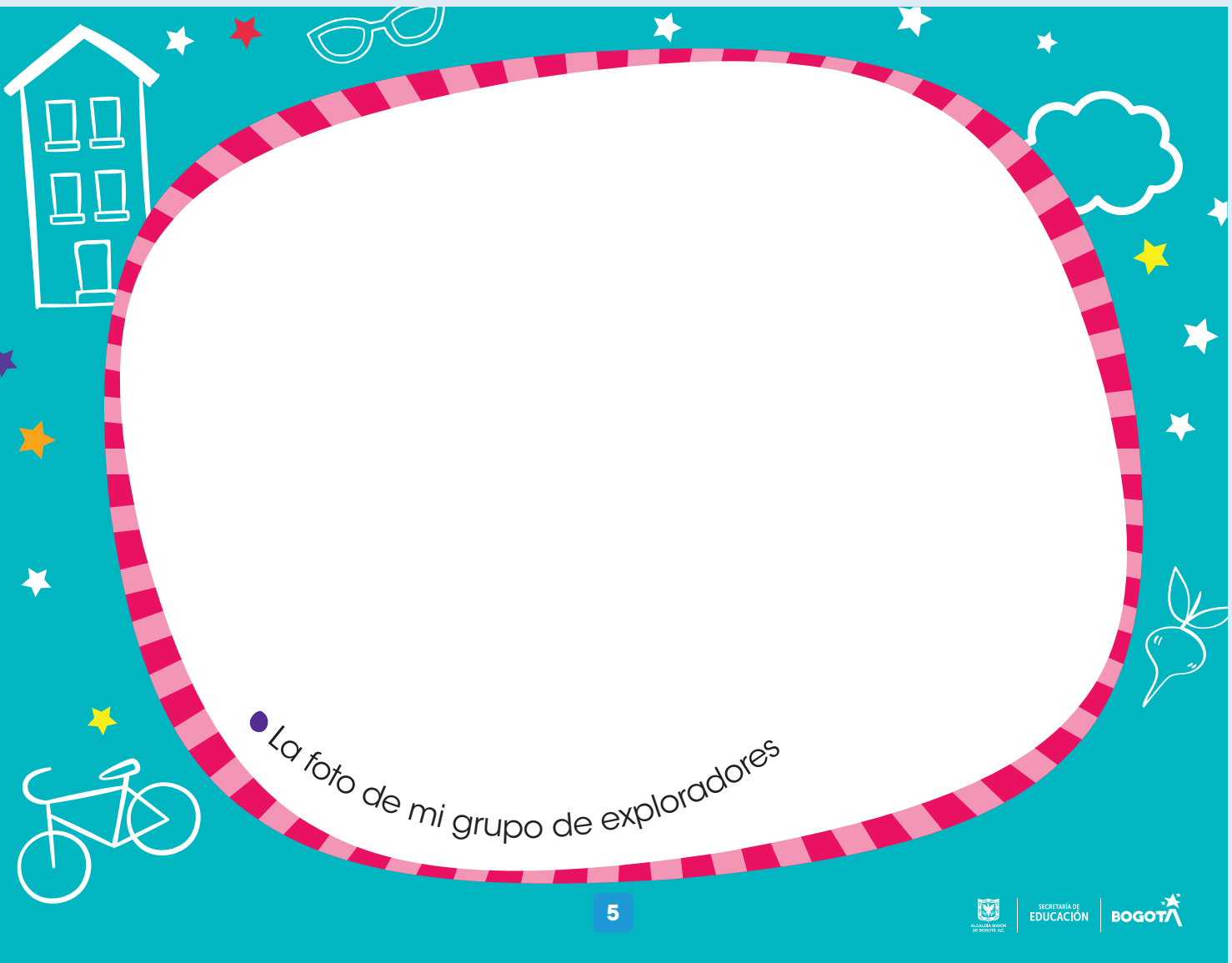
## Antes de comenzar, nos identificamos y reconocemos

### Soy un explorador

Este es el momento de contar a los niños y niñas que serán unos exploradores. Es decir, revelarles que van a vivir experiencias mientras hacen recorridos y realizan actividades para aprender a cuidarse en su colegio, en la casa y en el entorno.

En esta página pegarán una foto que les guste. Si no es posible, también se pueden dibujar; una estrategia para esto, es ubicarlos frente a un espejo mientras realizan su dibujo.





## El grupo de exploradores

En este espacio dibujarán a quienes vivirán esta experiencia: a sus compañeros, compañeras y docente, o promotor del bienestar, si es en el colegio; o a su familia y cuidadores, si vivirán estas travesías en casa.

También podrán escribir el nombre de cada uno.

## Notas

---

---

---

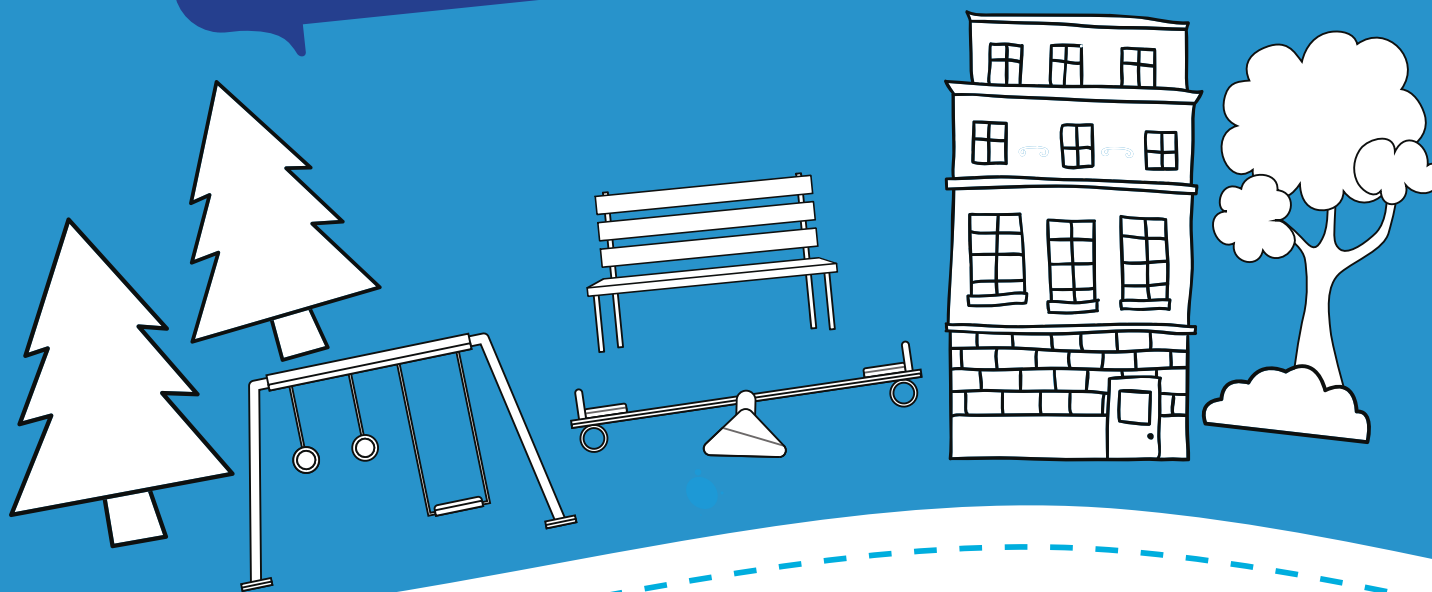
---

---

---

---

## Nos vamos de expedición por diversos lugares



### Reflexiones antes de comenzar

El **cuidado** en los niños y niñas pasa por identificar aquello que los hace sentir seguros y aquello que no, para buscar ayuda, comunicarlo o tomar decisiones frente a alguna situación o lugar.

Un espacio seguro no se reduce únicamente a lo físico; también cobra sentido a través de las relaciones entre los miembros de los grupos, como la familia y los amigos y amigas del colegio.

Las **travesías** serán viajes para explorar y descubrir lugares con ojos de curiosidad.



### La consigna de los exploradores

Mirar a través de las gafas de la curiosidad, la casa, colegio y ciudad, como lugares para descubrir y aprender.

### La invitación

Observar espacios de la casa, del colegio o del entorno, para identificar aquellos que los hace sentir seguros y los que no, con el fin de transformarlos y prever riesgos.

## Primera travesía

### En la casa y en el colegio

- Tarjetas de color verde y rojo.



- Gafas (anexo 2).



### Prepárate para tu expedición

- Fichas de viaje (anexo 1).



- Canastas o baldes.

- Lápiz y colores.



Es importante mostrar estas travesías como una expedición, un viaje con recorridos por los espacios de la casa y del colegio, enfatizando que se buscarán elementos o lugares que pueden causar accidentes. Es decir, que son un riesgo al estar en ellos; por lo tanto, es necesario que todos se protejan.

### Notas

---

---

---

---

---

---

---

- 
- Dibuja otro objeto que llevarías a tu exploración por la casa o el colegio.

## Preparación del viaje

Alistar los materiales que se necesitarán durante el recorrido.

- Las señales para los recorridos, las encuentran en el anexo 1. Podrán descargarlas, recortarlas y tenerlas a la mano para ir las ubicando en los espacios, según el contexto donde viven o estudian.
- Las gafas las podrán descargar y recortar del anexo 2. También pueden decorarlas como deseen, o usar otras que tengan.

1

## Guía del explorador

En el recorrido:  observar y  escuchar

- Dibuja espacios de la casa, o del colegio, por donde irás en tu recorrido de exploración.



- Para recoger los objetos, pueden alistar un balde o una canasta, que son fáciles de transportar.
- También podrán conversar acerca de cómo imaginan que serán los lugares que visitarán y qué objetos encontrarán.

### Notas

---

---

---

---

---

---

---





## Ubicación de las fichas de viaje

- Dibuja cada espacio o lugar donde ubicaron las fichas de viaje.

Viaje 1

Viaje 2

Viaje 3

Viaje 4

Aquí en el pasillo debemos movernos con cuidado porque tiene huecos en el piso.

(como escaleras, patio, ventanas bajas)

### ¿Qué harán?

Con el equipaje listo, en familia, o en grupo con el docente o un guía adulto, harán un recorrido por diferentes lugares, con los sentidos muy activos.

El líder o guía de la expedición (adulto) estará atento de las situaciones de peligro. Los niños y niñas seguirán sus indicaciones.

### Al llegar a cada lugar:

- Buscarán entre las fichas del anexo 1 cuáles pueden usar en cada espacio y por qué. Escucharán las opiniones de los demás y completarán la tarjeta elegida. Enseguida, la ubicarán en un lugar visible.

También llevarán otras fichas de colores para ubicarlas en cada espacio: verde, donde se

## Objetos que se deben reubicar

- Dibuja los elementos que recogieron en la canasta o balde.

17



SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN



## Notas

sientan seguros y roja en aquellos lugares donde hayan identificado elementos o situaciones de peligro.

- Recogerán los objetos que no pertenecen a cada lugar y los ubicarán en una canasta o balde para luego llevarlos al lugar donde corresponden.

2

## Al final de la travesía...

*Toma decisiones saludables*

- Dibuja el espacio del colegio o de la casa donde te sientes más seguro o segura. Píntalo a tu gusto.



Una  
educación  
que te responde



18



- c) El adulto guía tomará nota de los cambios que quieren hacer para prevenir accidentes.

Continuarán así hasta recorrer toda la casa o colegio.

En la última página, dibujarán aquellos elementos que recogieron; así reconocerán cuáles son aquellos que podrían causar un riesgo de caída, cortada, etc.

Notas

---

---

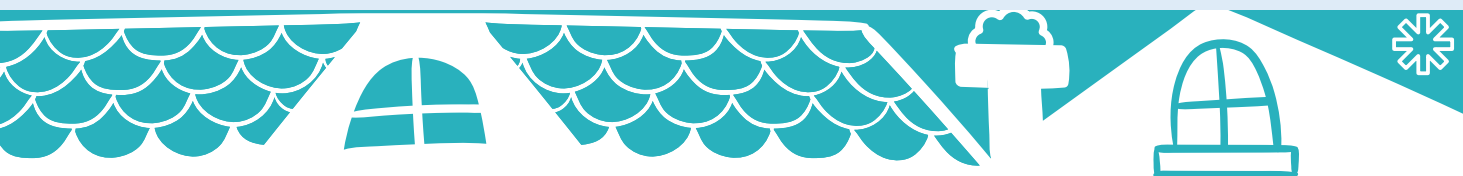
---

---

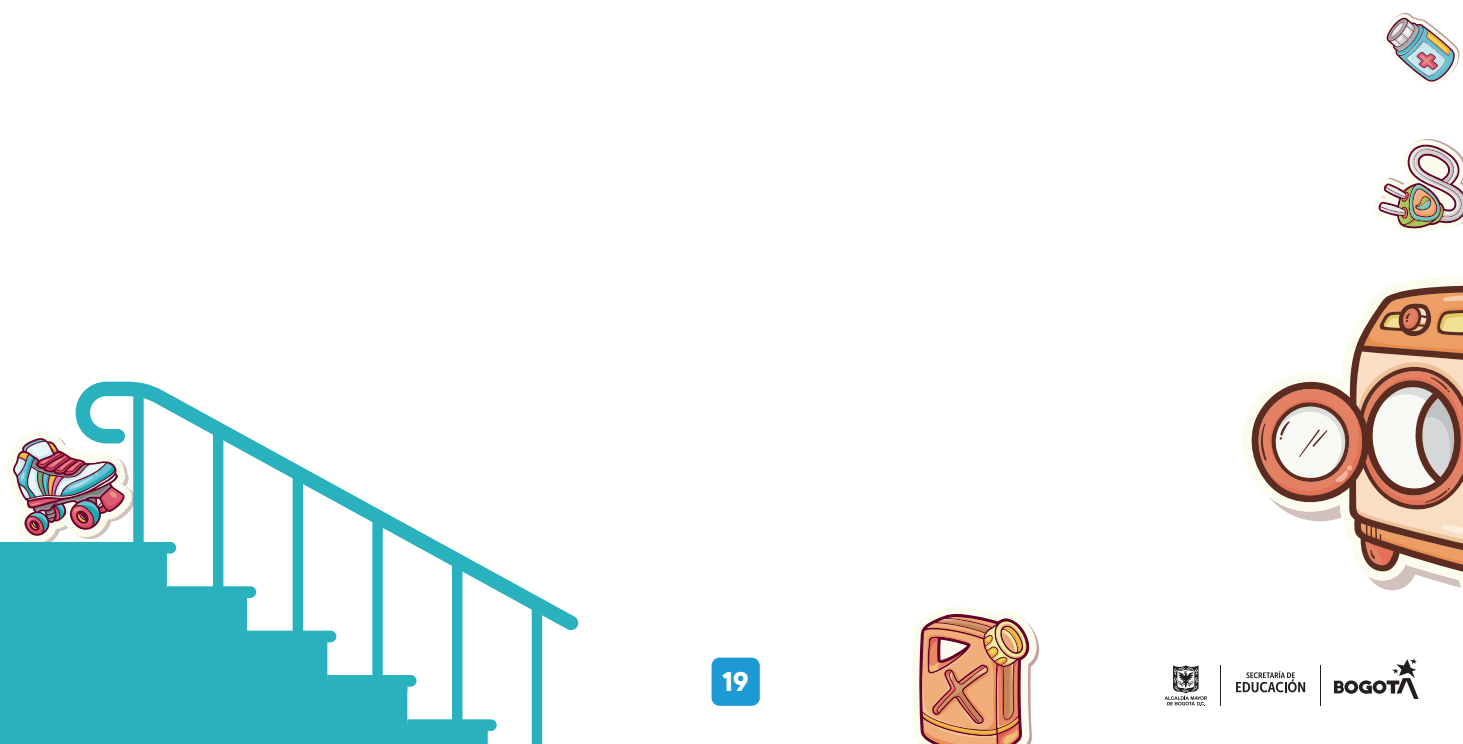
---

---

---



- Dibuja los objetos del colegio o de la casa que se deben eliminar o mejorar porque podrían causar un accidente.

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3

## Es hora de llegar a acuerdos

- Realiza los movimientos mientras cantas:

Vamos por el patio sin temor,  
¡salto, canto y bailo!  
Nadie me detiene en mi andar,  
adelante y atrás sin parar.

Feliz con mi baile no logro ver,  
una cáscara que se atraviesa.  
Patino por el suelo,  
¡nadie me puede detener!

¡Ay, mi cabeza, qué dolor!,  
Soba que soba,  
rabito de rana,  
pero mi cabeza nada que sana.

¡Ay, ay, ay!, las cáscaras debemos recoger.  
¡Ay, ay, ay!, todos nos debemos proteger.

## Acuerdos de exploradores

Como actividad final, se propone ponerle ritmo a la canción y cantarla mientras realizan movimientos.

La letra de la canción será la oportunidad para reforzar algunas acciones que se deben hacer para el cuidado en distintos espacios; por ejemplo, al caminar, correr, hacer ejercicios o jugar. De igual forma,

cuidar los lugares, como evitar arrojar cáscaras o dejar elementos en el piso.

A partir de la mímica y la canción, harán un pacto entre todos (familiar, o un pacto de grupo o curso) para cuidarse en los distintos lugares y mantener los espacios en orden.



Como una forma de firmar el pacto, se dibujarán en los espacios de las siluetas, a modo de compromiso.

En el centro, podrán dibujar o pegar elementos para construir el espacio en el que se sienten cómodos y seguros.

### Recuerden:

- Al final de cada recorrido hay que limpiarse bien las manos.
- Evitar tocarse los ojos.

## Segunda travesía

### En el entorno

Prepárate para tu expedición



## Preparación de la expedición

El equipaje es la manera inicial de planear un viaje de exploradores. En este caso, se necesitarán elementos para caminar con mucha atención y descubrir espacios, lugares, objetos... que puedan causar

daño; pero también, para hallar aquellas áreas que dan mayor seguridad para caminar, jugar y recorrer (los niños y niñas, siempre acompañados).

### ¿Qué harán?

- Dibuja otro objeto que llevarías a tu recorrido por el entorno.

23

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN**Notas**



1

## Guía del explorador

Durante el recorrido:  observar y  escuchar

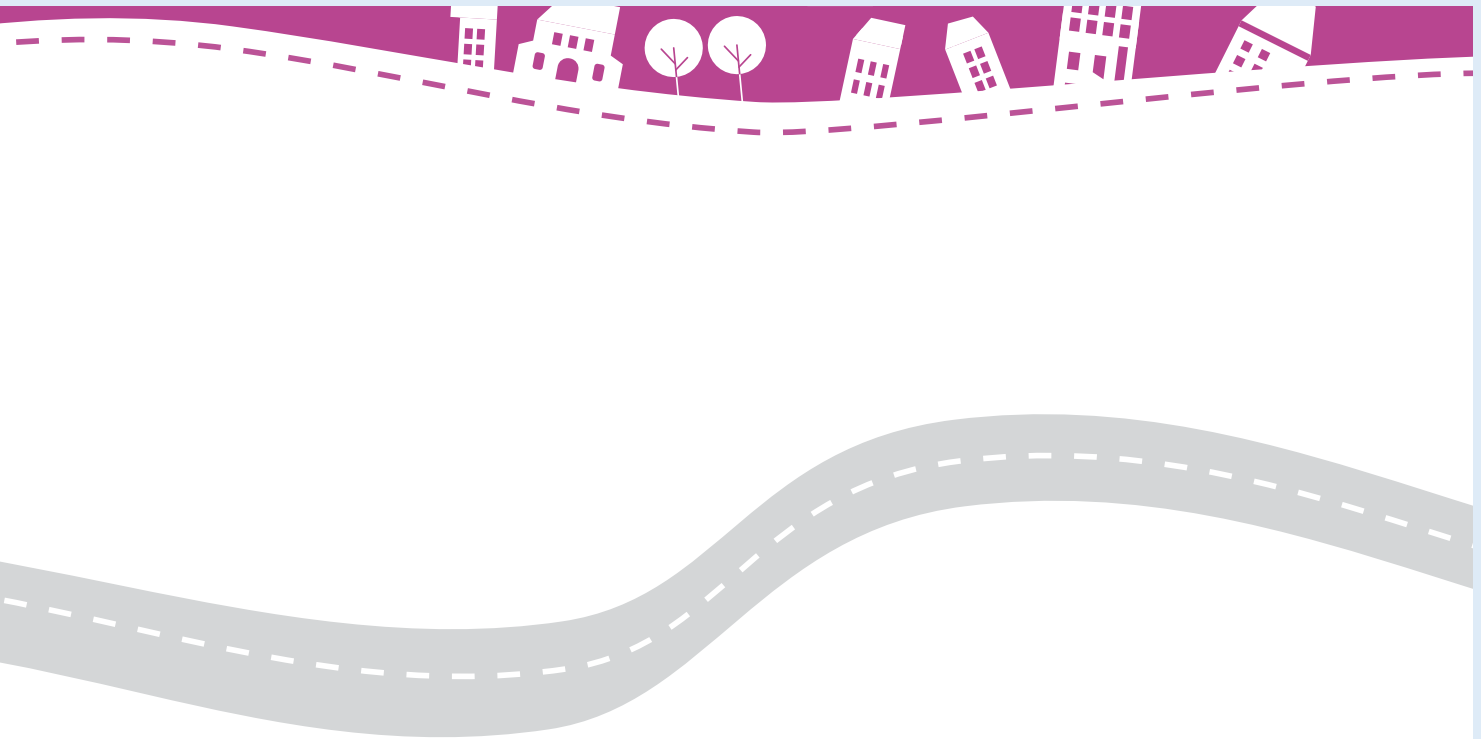
- Dibuja los lugares que recorrerás, mientras el adulto va narrando.

### ¿Qué harán?

Ahora, se pondrán de acuerdo a qué lugares quieren ir. Puede ser al parque, una vuelta a la cuadra, al mercado... a donde la imaginación y los planes los lleven.

Antes de salir de casa, o del colegio, harán un recorrido mental del camino hacia donde se dirigen. Lo narrarán entre todos para identificar los posibles riesgos y cómo podrían prevenirlos.

### Notas



- Dibuja en el camino las casas, animales, personas, piedras, huecos y todo lo que imaginas que encontrarás en el recorrido.

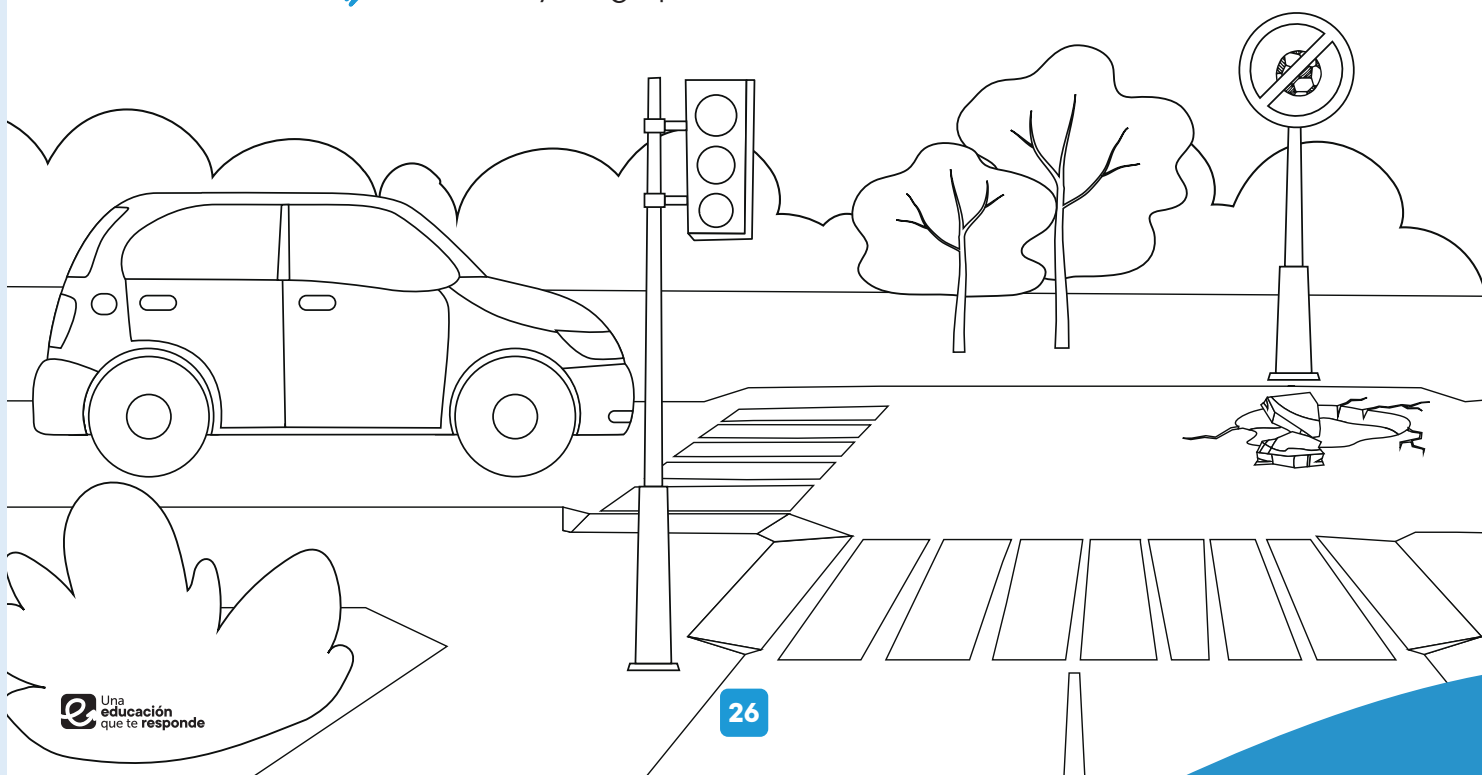
25

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

## 2 Al final de la travesía...

Toma decisiones saludables

- Luego del recorrido, colorea:
  - Con color  donde hay riesgo para los peatones.
  - Con color  donde hay riesgo para montar en bicicleta.



Una educación que te responde

## Durante el recorrido

Con el equipaje listo, comenzarán un recorrido con ojos y sentidos atentos, para explorar y vivir los espacios de otras formas.

Seguirán las indicaciones del líder o guía de la travesía, teniendo en cuenta los posibles peligros que se pueden hallar en el recorrido.

Imaginarán formas muy divertidas para recorrer el espacio y observar todo lo que ocurre a su alrededor.

Ejemplos para hacer más divertido el viaje:

- Buscar las líneas de los andenes y saltarlas.
- Buscar colores específicos en las casas, flores y demás elementos del camino.
- Jugar al que menos toque superficies, como barandas, rejas, puertas, entre otros elementos.

- Representa lo que más te gustó del recorrido. Puedes usar dibujos, recortes de papel u otros materiales.



27

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Notas

---

---

---

---

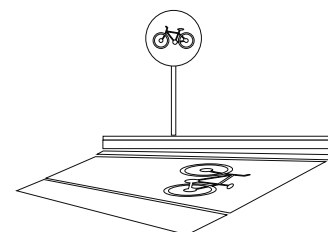
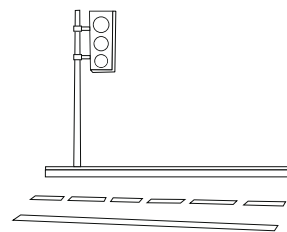
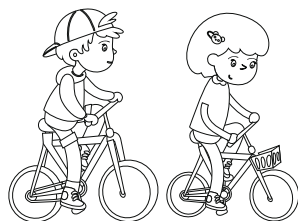
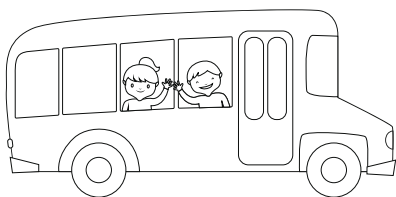
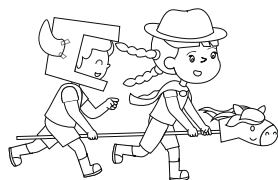
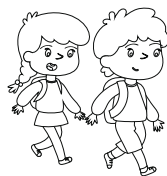
---

---

---

---

- Con lana, une los dibujos de las personas con los lugares donde deberían estar.



- Conversa sobre cómo cuidarse en cada caso.

## Al final de la travesía

Luego de llegar a casa o al colegio, es importante contar lo vivido, y plasmar lo que más les gustó o llamó la atención.

Además, como una forma de reforzar, se proponen actividades de reconocimiento de lugares, espacios y elementos de riesgo –y la forma de prevenirlos–, y

aquellos que son los más adecuados para caminar, montar en bici, jugar.

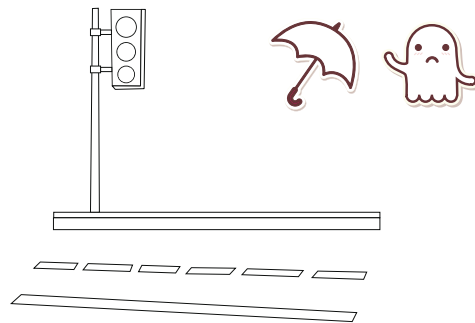
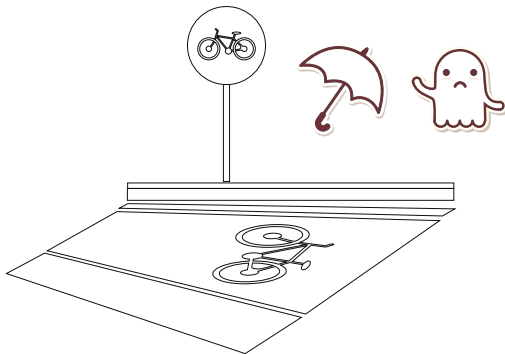
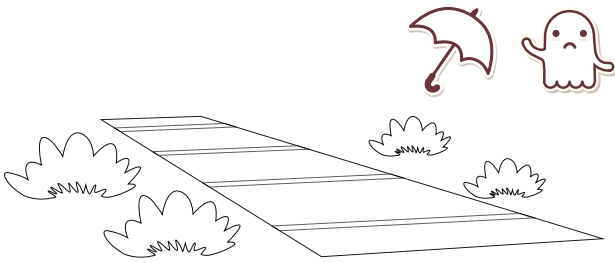
Pero, también es importante motivarlos para reconocer y expresar aquellos lugares o espacios donde se sienten más seguros o inseguros (emociones y sensaciones que les produce).

- Colorea el símbolo, según como te sentirías en cada espacio:

Seguro



Inseguro



- Colorea los sitios por donde podrías caminar, montar bici o jugar sin problema.

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

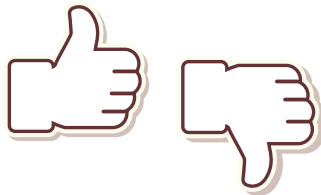
## 3

## Es hora de llegar a acuerdos

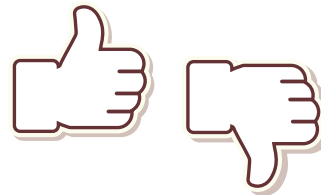


- Colorea la mano  si estás de acuerdo, o la mano  si no estás de acuerdo.

- Pasar la calle por la cebra.



- Esperar a que el semáforo se ponga en rojo.



## Acuerdos de exploradores

Conversar, expresar las sensaciones, emociones y aprendizajes, es necesario al final de cualquier travesía de los exploradores. Por esto, es conveniente hacer acuerdos para continuar cuidándose, de manera que se prevengan riesgos de accidentes.

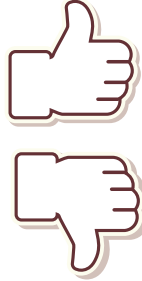
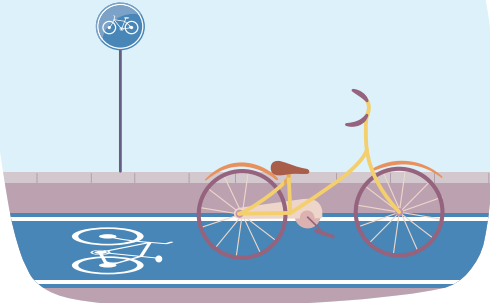
Las imágenes muestran los acuerdos o pactos a los que pueden llegar entre todos; por eso, primero se

recomienda observar cada una de las imágenes y expresar lo que entienden de ella.

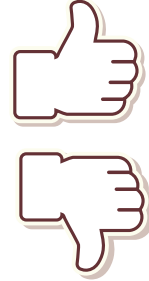
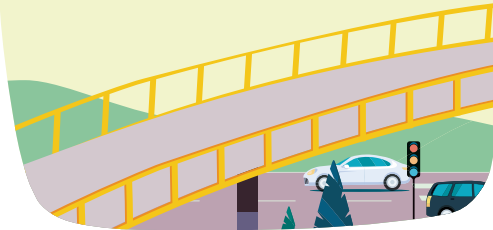
- Enseguida, el guía mediador leerá el texto que acompaña cada imagen.
- Cada uno de los exploradores, de manera independiente, coloreará el dibujo de la mano que señala si está o no de acuerdo con la acción.



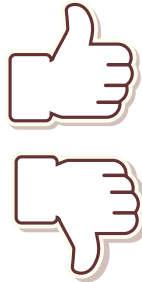
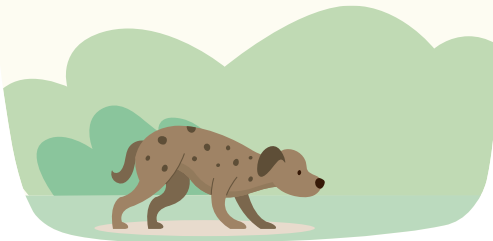
- Usar la ciclorruta y los andenes.



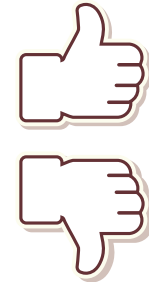
- Pasar por el puente peatonal.



- Respetar a los animales que viven en la calle.



- Evitar botar basura en las calles.



31



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Al pintarla, está aceptando un compromiso de seguir cuidándose en las vías y espacios del entorno para prevenir accidentes, lo que también significa cuidar el medio en el que se desenvuelve y transita.

### Recuerden:

- Todos debemos cuidarnos y estar atentos en el entorno.
- Conversar sobre cómo prevenir accidentes o peligros en la calle.
- Hacer salidas cortas con mucha precaución y con ojos y oídos atentos.



## Un menú de experiencias con los alimentos



Una educación que te responde

32

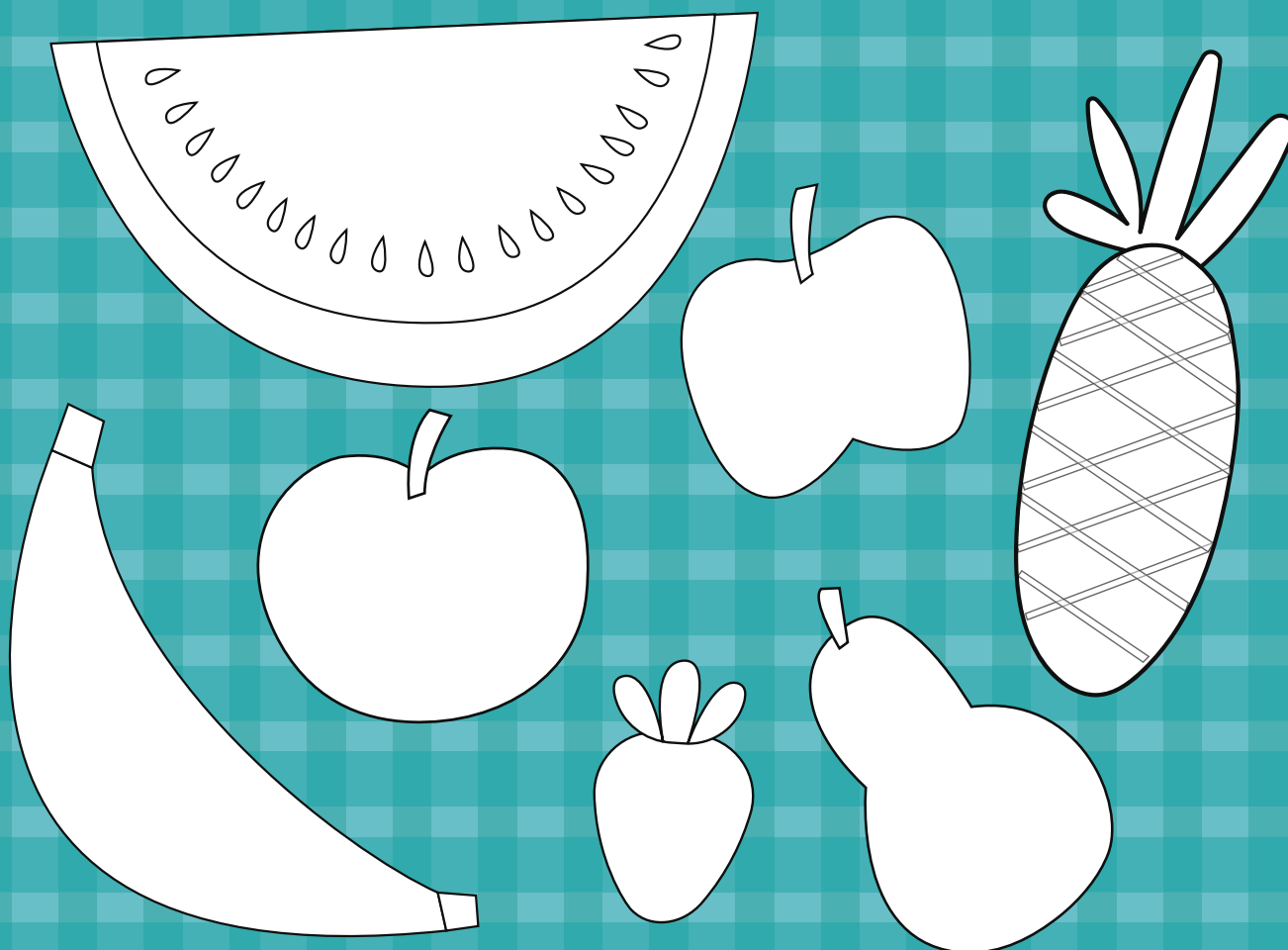
### Reflexiones antes de comenzar

Alimentarnos es toda una aventura: tomamos alimentos para el cuerpo, para estar sanos, pero también experimentamos con texturas, colores y olores, que nos dan felicidad.

Antes de comenzar con diversas experiencias de alimentación, es importante recordar cada momento de su alimentación diaria y conversar sobre:

- Los alimentos preferidos.
- Las personas con quienes les gusta estar mientras consumen el alimento.
- El lugar favorito para tomar el alimento.

**Los hábitos para una alimentación saludable se construyen con los demás, en familia o con los amigos y amigas.**



33

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

Además de lo que consumimos, es importante con quién o con quiénes nos reunimos para tomar cada alimento y en qué lugar de la casa o del colegio; por ejemplo, en el comedor de la casa o el escolar, en el patio del colegio donde se recibe el refrigerio, en una mesita individual, etc.

En todos los momentos de alimentación, debemos prestar atención a los alimentos, sus preparaciones, el estado, sus colores, la cantidad, la forma de

consumirlos y hasta la manera en que se comparte con los demás.

### La invitación

Cada momento de la alimentación debe ser una experiencia para disfrutar y para detenerse a sentir las formas, los colores, los olores y sabores. Dejar que los sentidos se activen para vivir un momento agradable y saludable.

## Primera experiencia

### Un té de lágrimas

Prepárate para la experiencia



34

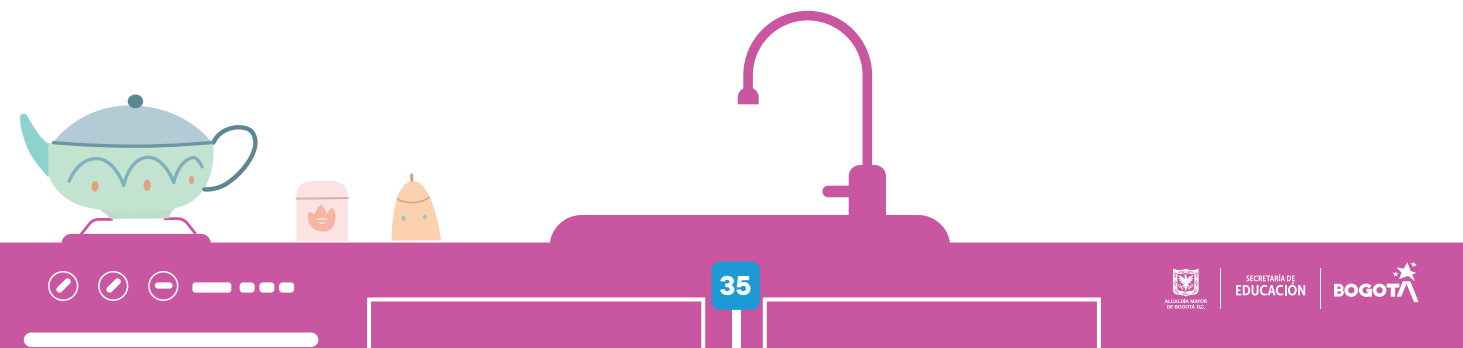


Esta experiencia acude a las **emociones** que producen los alimentos, habilidades que deben ser incluidas en cada momento; de esta manera, la alimentación será un acto placentero, a partir del reconocimiento por medio de los sentidos.

## Preparación de la experiencia

Las experiencias con los alimentos deben promoverse desde la sensibilización de los niños y niñas, a partir de la atención, la curiosidad, la creatividad y la disposición desde cada sentido:

- Imagina y dibuja lo que necesitarías para preparar un té de lágrimas.



- La vista, para apreciar los colores.
- El olfato, para activar las sensaciones olfativas.
- El tacto, para sentir texturas.
- El gusto para percibir las variedades de sabores.

- Y, el oído, para compartir también los espacios y momentos de la alimentación.

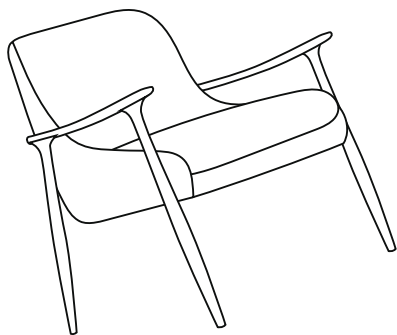
***La percepción y las emociones permiten el disfrute de los alimentos, que además nutren al cuerpo.***

## 1

## Guía del explorador

Para comenzar la experiencia:  escuchar e  imaginar

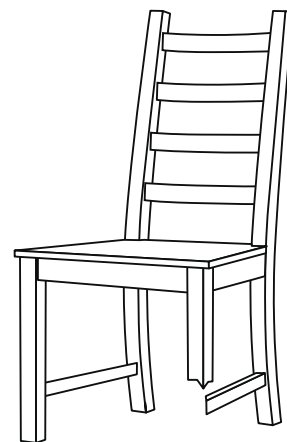
- Escucha el siguiente cuento que lea un adulto.



## Té de lágrimas

Búho tomó la tetera de la alacena.  
Esta noche voy a hacer el té de lágrimas, dijo.  
Puso la tetera en su regazo.  
Ahora, dijo Búho, voy a comenzar.

Búho se sentó muy quieto.  
Empezó a pensar en cosas muy tristes.  
Las sillas con las patas rotas, dijo Búho.  
Sus ojos empezaron a aguarse.



## ¿Qué harán?

Cocinar es una experiencia en la que se usan ingredientes y se siguen unos pasos para obtener la preparación deseada.

Antes de explorar alimentos y preparaciones, en esta primera experiencia, los niños y niñas –en compañía de los adultos– usarán su imaginación para:

- ...crear preparaciones que alimenten sus emociones.
- ... incentivar la alegría y los sueños.
- ...enfrentar sensaciones, como la alegría, la tristeza o el enojo.



Canciones que no pueden ser cantadas, dijo Búho,  
porque se han olvidado las palabras.  
Búho comenzó a llorar.  
Una gran lágrima rodó y cayó en la tetera.

Cucharas que cayeron detrás del horno  
y nunca volvieron a verse, dijo Búho.  
Más lágrimas cayeron en la tetera.

Libros que no pueden ser leídos, dijo Búho,  
porque se han arrancado algunas páginas.

37

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

## Experiencia de emociones

Esta actividad activa especialmente la escucha y la vista para despertar esas emociones hacia lo que sienten los otros; en este caso, el señor Búho.

La tristeza al pensar en elementos, situaciones o hechos en los que piensa Búho, hacen caer lágrimas; esas que se convertirán en el ingrediente de su té.

Es necesario que el guía adulto lea muy despacio y con buena entonación, especialmente para:

- Hacer énfasis en aquellas situaciones que le producen tristeza a Búho.
- Detener la lectura para preguntar e imaginar cada momento recordado por Búho.
- Hacer pausas para conversar acerca de si creen que la situación es triste (relacionar con las emociones propias de niños y niñas).



- Observar las imágenes e ir asociando la lectura, el texto escrito, con las representaciones gráficas.

Al final, pueden devolverse para recordar y volver a mencionar los objetos que le producen tristeza al señor Búho, mientras pintan los dibujos como deseen.

También, conversar acerca de por qué el té quedó salado, y nombrar alimentos que tienen ese sabor.

### Notas

---

---

---

---

---

---

---



Búho pensó en muchas otras cosas tristes.  
Lloró y lloró.  
Pronto, la tetera se llenó de lágrimas.

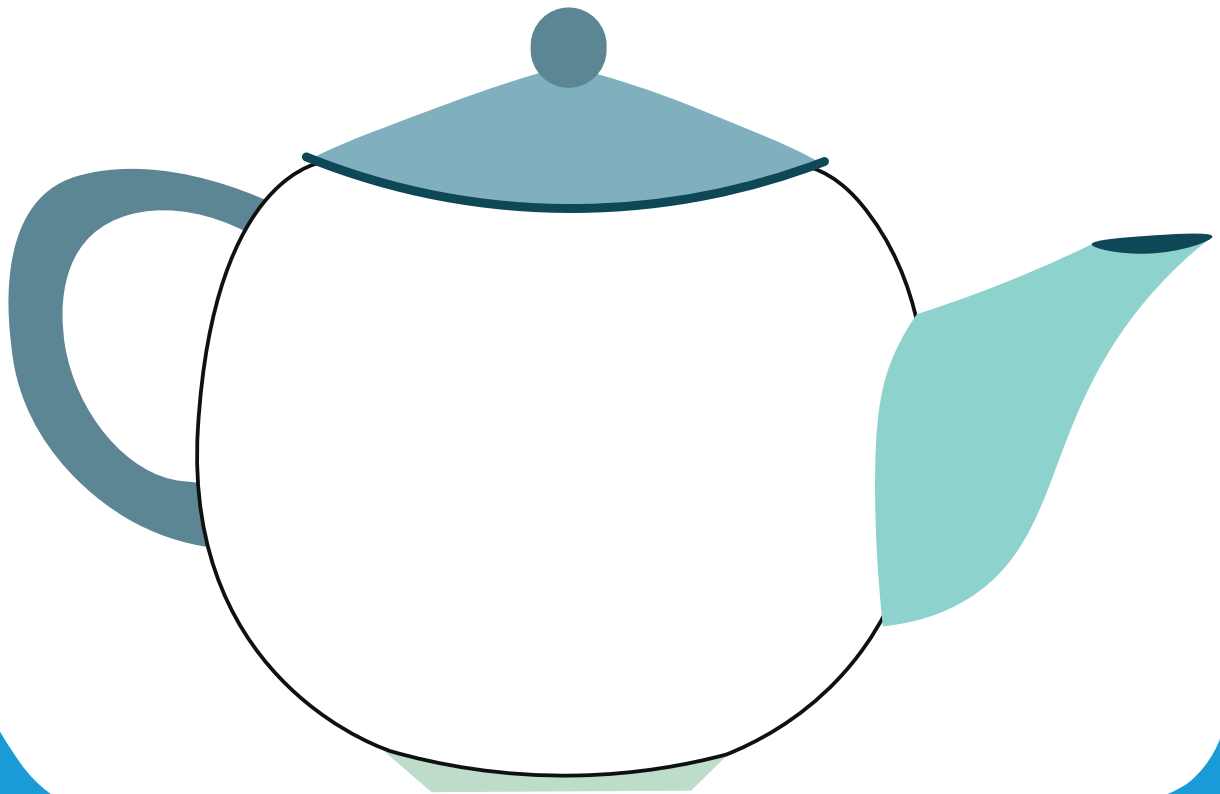
Listo, dijo Búho.  
¡Ya está!  
Búho dejó de llorar.  
Puso la tetera a hervir para el té.  
Mientras llenaba su taza, Búho estaba feliz.  
El sabor es un poco salado, dijo,  
pero el té de lágrimas siempre es bueno.

Lobel, Arnold. "Búho en casa". Barcelona, España:  
Ediciones Ekaré, 2000





- Dibuja las lágrimas que caían de Búho con diferentes formas y colores. Tendrás un té de lágrimas.



Una  
educación  
que te responde

40

## Notas

Luego de leer, conversar y sentir con el señor Búho, es momento de representar los ingredientes de su té en el dibujo de la tetera. Es importante la libertad para expresarse por medio del dibujo y los colores.

[illegible]

- Colorea el recuadro con la palabra que representa el sabor del té de Búho.



Dulce



Salado



Ácido

- ¿En qué pensarías para reír mucho y que se llene un té de risas?



41

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Notas

Como un ejercicio de asociación, recordarán los sabores de los alimentos, para relacionar aquellos que sean dulces o ácidos, y descubrir cuál de ellos es salado, como el té preparado por Búho.

---

---

---

---

---

---

---

### Nuevos ingredientes, nuevas emociones

- Rodea con una línea los ingredientes que prefieras para cada momento.

### Ingredientes para poner feliz el corazón



Abrazos



Amigos



Jugar



Risas



Comida



Caminar

## Ingredientes para distintas emociones

Así como Búho hizo un té de lágrimas para sacar su tristeza, imaginarán ingredientes y preparaciones para estar felices o para combatir el miedo.

Los ingredientes se referirán a las emociones, no a alimentos para el cuerpo. Así, este espacio es oportuno para expresar todo aquello que los hace reír, disfrutar, estar felices; nombrarlos y luego marcarlos o hacer un círculo alrededor de ellos.

### Notas

---



---



---



---

## Ingredientes para combatir el miedo



Cuentos



Juguetes



Dibujos



Abrazos



Hablar

43



SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

### Notas

El mismo ejercicio anterior se hará en esta página; pero, en este caso, recordarán y nombrarán hechos (o personas, lugares, películas, etc.) que les causan miedo.

Expresar los miedos es importante, para también buscar alternativas (ingredientes) que ayuden a combatirlo. Los que aparecen ilustrados son algunos, pero podrán mencionar otros de manera libre.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2 Al final de la experiencia...

*Toma decisiones saludables*



- Colorea la carita, según la emoción que te produce cada plato.



pollo



pescado

## Representación de emociones

Las emociones son parte de la salud y el bienestar; por eso, jugamos a imaginar cómo preparar recetas con ellas.

En esta actividad, podrán representar qué emoción les produce cada alimento de la foto. Primero, lo harán con su rostro, con sus gestos, sin temor. Observarán lo que les genera a los demás el mismo

alimento, que puede ser distinto, porque todos tenemos gustos diferentes.

Enseguida, colorearán la carita que mejor exprese la sensación individual por cada alimento.

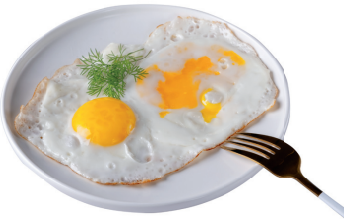
Finalmente, es importante conversar sobre la importancia de consumir este tipo de alimentos para hacer que el cuerpo funcione mejor y podamos estar felices.



sopa



ensalada



huevos



pan



Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

3

## Expresa emociones al alimentarte

- Dibuja las personas con quienes te gusta compartir mientras tomas los alimentos.



Una  
educación  
que te responde

46

La expresión oral es muy importante en el momento de tomar alimentos; también para compartir con la familia, amigos y amigas. Por eso, este momento parte de expresar lo que los hace sentir tranquilos y felices mientras consumen los alimentos.

Dibujar a las personas con quienes se sienten bien al compartir, y los alimentos que los hacen felices, permite reflejar dos aspectos para disfrutar más la alimentación.

Notas

4

## Expresiones y representación

### Recuerda:

Tomar el alimento debe ser un momento divertido, y una oportunidad para expresarte.

- Ahora, dibuja los alimentos que te hacen más feliz.

47

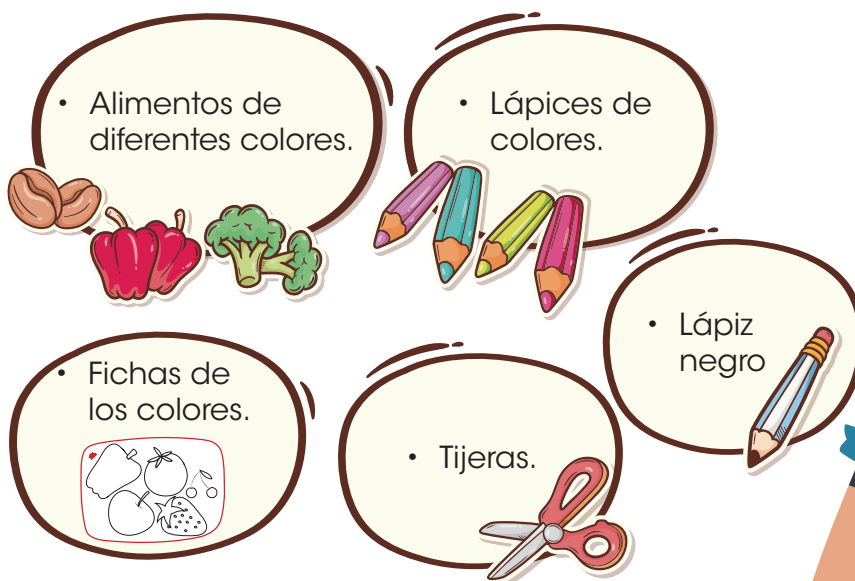
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN



## Segunda experiencia

### Los colores de los alimentos

Prepárate para la experiencia



## Preparación de la experiencia

Esta experiencia implica activar especialmente el sentido de la vista, para percibir la cantidad de colores de los alimentos y lo que produce la combinación de ellos.

Para observar la variedad, lo más adecuado y oportuno es tener los alimentos reales, aquellos

que puedan conseguir entre todos, y que permita construir arcoíris de alimentos.

Los niños y niñas podrán ubicarlos en canastas o en una mesa, extendidos como en un pequeño mercado; esto brindará mayores sensaciones porque, además de la vista, los olores y texturas



- Recuerda los colores de los alimentos que más consumes. Dibújalos con el color correspondiente.

de los alimentos activan el deseo de probarlos, de imaginar sus sabores.

### ¿Qué harán?

Los niños y las niñas no son visitantes habituales de las alacenas o de las neveras, y puede ser una gran aventura explorar qué hay allí y descubrir:

- Alimentos, colores y sabores.
- Los alimentos que más se consumen en casa o en el colegio.
- Lo que menos les gustaría encontrar.

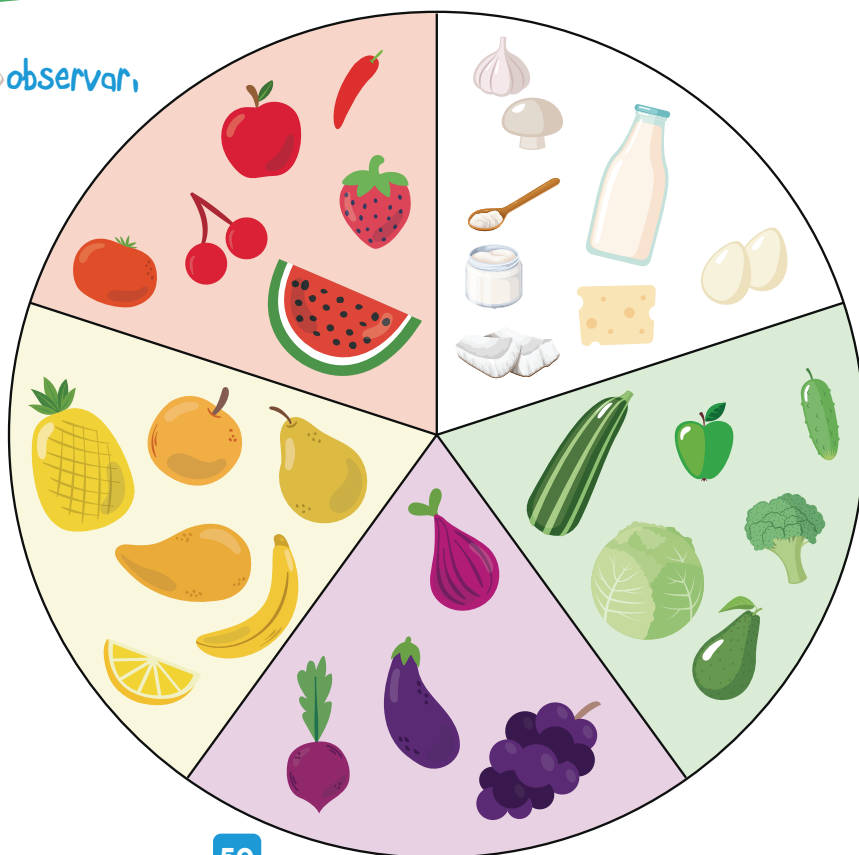
En esta experiencia, observarán los colores de los alimentos y construirán un arcoíris con algunos de ellos.

# 1 Guía del explorador de alimentos

Durante la experiencia:  observar,

 oler,  saborear

- En casa o en el salón, organiza alimentos, como en la imagen.



## Colores y formas

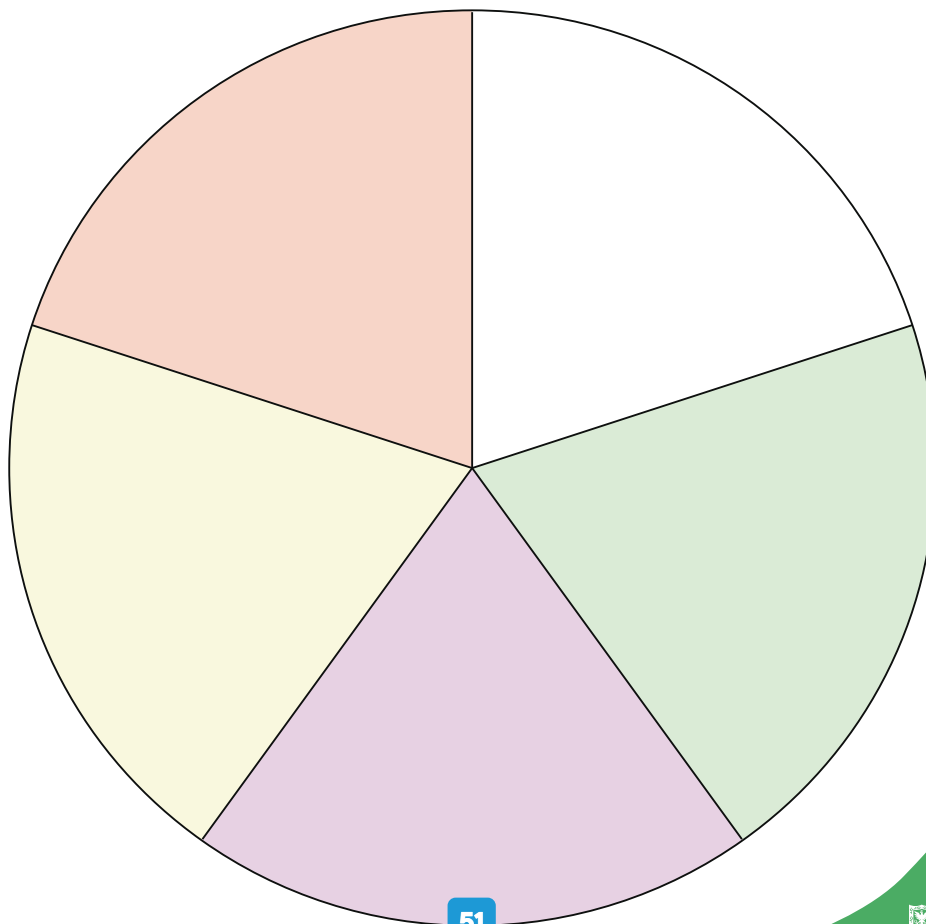
En esta actividad, explorarán los alimentos que se encuentran en la nevera, en la alacena o en otros espacios donde se guardan o se conservan los alimentos; o los que ya ubicaron en canastas o en la mesa.

Luego, basados en la imagen de la página, entre todos organizarán los alimentos.

- Pueden adicionar más colores al círculo.
- Como exploradores, es la hora de tocar, oler, saborear y conversar, a la vez que recuerdan los nombres de cada alimento, y lo dicen en voz alta. Es posible que los nombres sean distintos, de acuerdo con las regiones; esta es una oportunidad para mostrar la riqueza de las distintas culturas del país.



Dibuja cómo quedó el arcoíris de alimentos construido entre todos.

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

### Notas

- En la gráfica, representarán con dibujos o recortes de papel, cómo quedó construido su arcoíris.

---

---

---

---

---

---

---



## Olores y sabores

Con los alimentos, jugarán a reconocer olores y expresar lo que sienten: me gusta, es agradable, no me gusta mucho, se siente...

Dibujarán o representarán los alimentos que más les gustó por su olor.

Para activar más todos los sentidos, cerrarán los ojos y mezclarán los alimentos.

- Luego, cada uno tomará al azar uno solo de ellos.
- Sin abrir los ojos, lo olerá, sentirá con sus manos y lo acercará para probar.
- Enseguida, expresará los sabores y el nombre de lo que cree que está probando.

Continúen explorando, pero esta vez van a  tocar y  saborear.

- Dibuja los alimentos según los **sabores** descubiertos.
- Colorea la cara que muestra cómo te sentiste al probar cada uno.

Dulces



Ácidos



Amargos



Salados



53



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Notas

- En la página, dibujarán los alimentos percibidos. Luego, pintarán la carita que representa el sabor que cada uno percibió.

---

---

---

---

---

---

---

## 2

**Para continuar la experiencia...***Toma decisiones saludables*

- Ahora, observa el arcoíris de alimentos. Pinta los círculos o pega papel de color.

- ¿Qué colores de alimentos son los más comunes?

- ¿Qué colores de alimentos son los menos comunes?

**Más colores que debemos incluir**

Estas dos actividades son una ocasión para identificar los alimentos que se consumen con más frecuencia. Al observar los colores representados en los círculos, se podrán reconocer aquellos que faltan. Entonces, un compromiso de esta experiencia será revisar qué otros alimentos se podrían incluir en las preparaciones, para dar mayor variedad en colores y sabores.

**Notas**

- Dibuja los alimentos que más consumes y los que te faltan para mayor variedad en tu alimentación.

Los que más consumo

Los que me faltaría incluir



## 3

## Cambio de hábitos en la variedad y el color

- Con dibujos o recortes, construye tu mercado de alimentos.



Amarillos

Blancos

Una educación que te responde

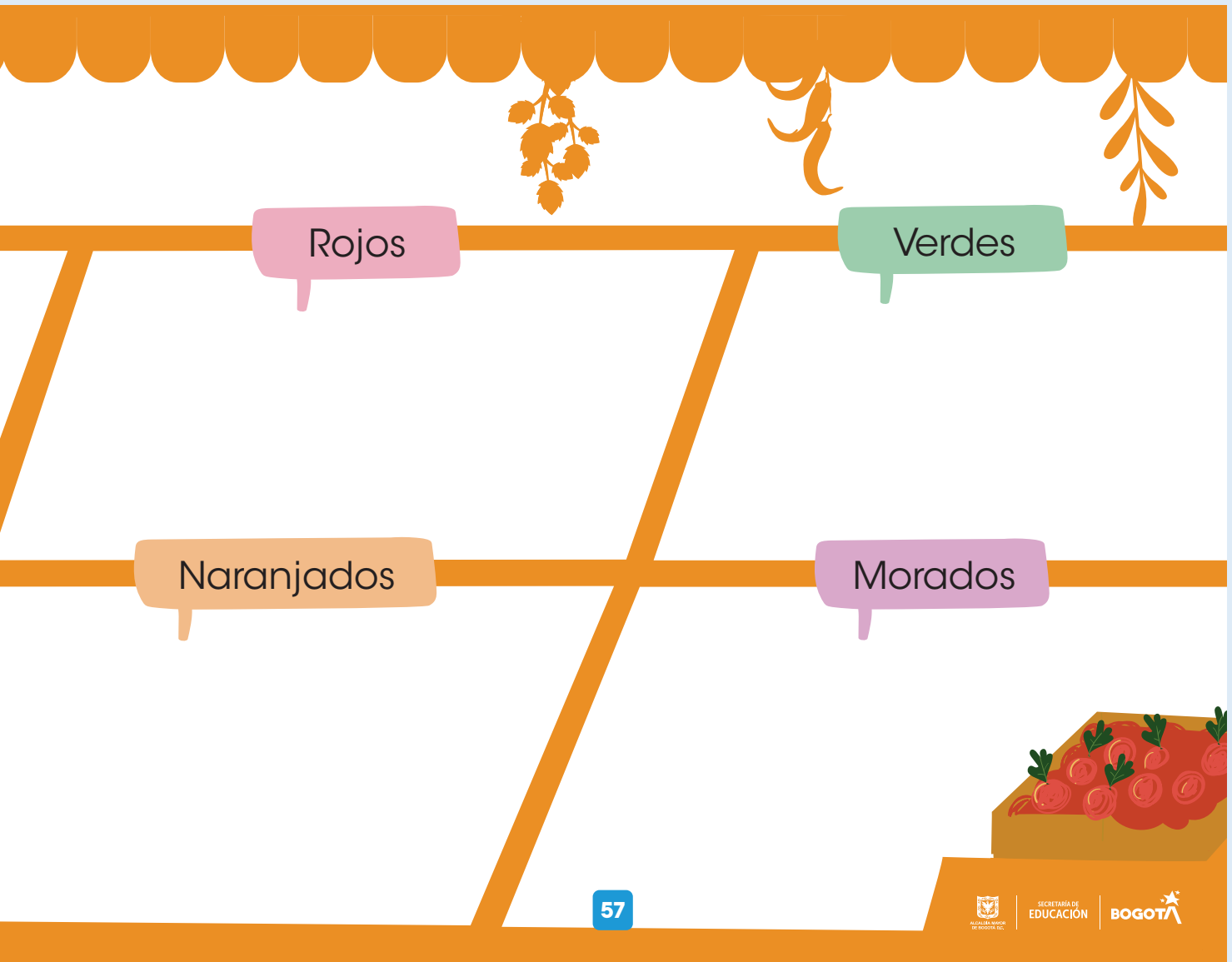
56

## Color y variedad de alimentos

Entre todos, conversarán sobre la necesidad de equilibrar los colores en la alimentación.

Por ejemplo:

- Si no aparece el rojo en lo que consumen, se puede completar con manzanas o ciruelas.
- Si hace falta el verde, ¿cuáles alimentos pueden incluir?
- Dibujarán o pegarán dibujos de alimentos que imaginan en un mercado de alimentos arcoíris para su casa. Allí podrán plasmar los que más les gusta, pero también los que no han probado y podrían sugerir (a las familias) que se incorporen en las preparaciones.



Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

## 4

## ¡A practicar y jugar!

## Los colores también tienen propiedades

- Recorta las fichas y colorea los alimentos con el color correspondiente.
- Arma tu juego de los colores saludables en los alimentos.



Una  
educación  
que te responde

¡Que nuestras comidas sean un arcoíris!



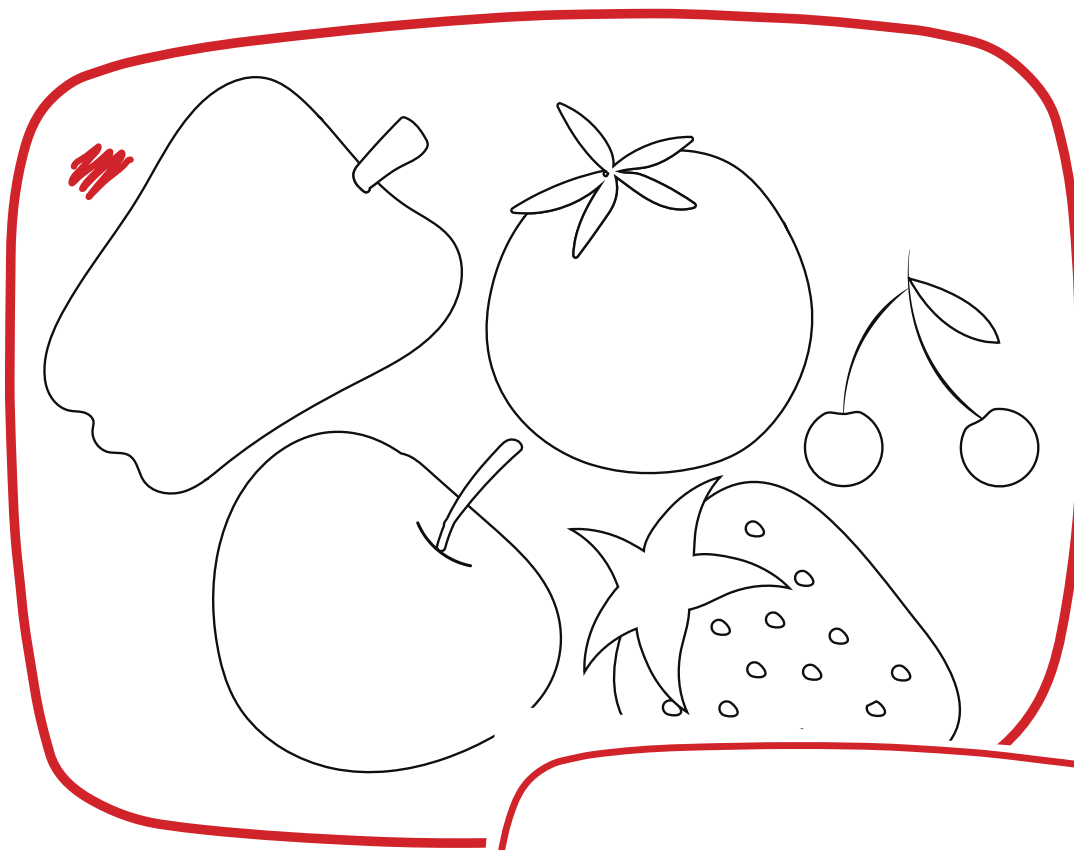
58

## Fichas y rompecabezas para jugar, divertirse y aprender

En las siguientes páginas se presentan fichas que muestran las propiedades de los alimentos, según su color. El guía de los exploradores, será quien oriente y ayude en la realización de las actividades:

### Fichas de colores y propiedades

- 1) Primero, se deben recortar las fichas, teniendo en cuenta que por detrás de cada imagen se encuentra un texto que presenta la importancia de los colores para la salud física. La línea y la pequeña mancha de color ayuda a asociar los alimentos con el color que les corresponde.



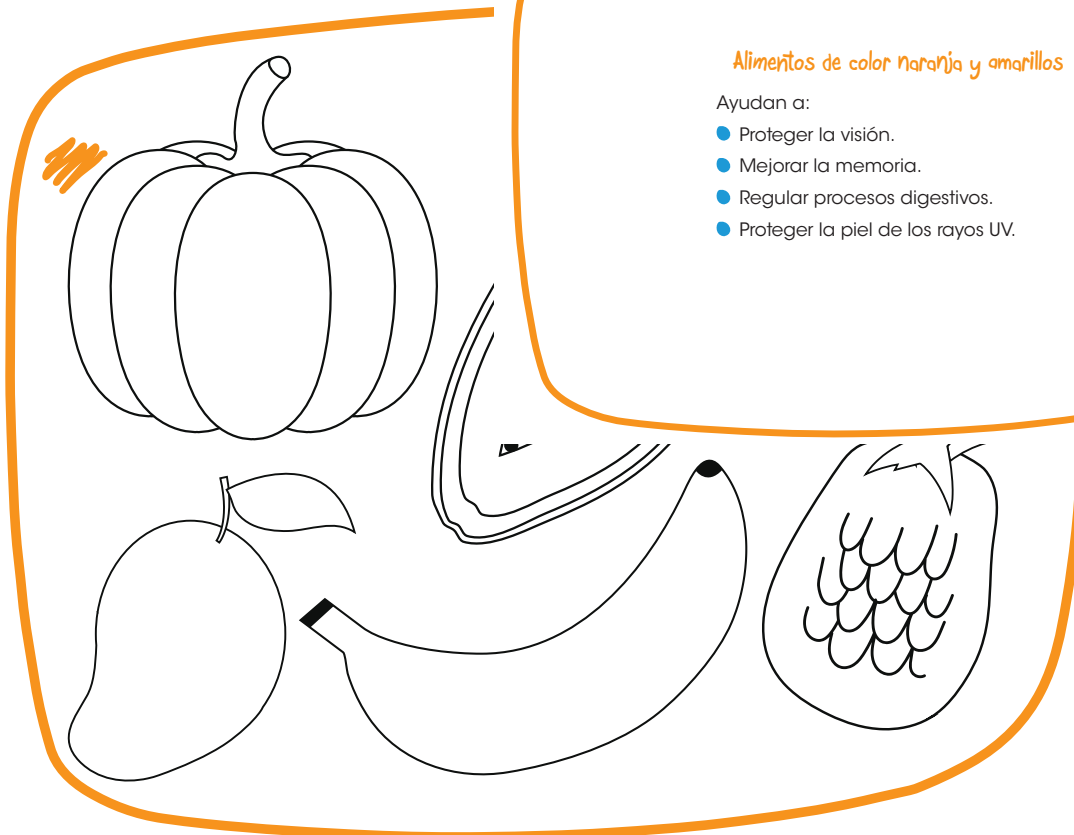
#### *Alimentos de color rojo*

- Reducen el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el corazón y el sistema circulatorio.
- Ayudan a eliminar toxinas del cuerpo.
- Sirven para mantener una buena memoria.

2) Como el texto queda por detrás de las imágenes, el guía de los exploradores leerá cada uno, al tiempo que las comentan para que sean entendidas por los niños y niñas.

3) Ilustrarán los alimentos con colores, recortes de papel, plastilina de colores, etc.

4) Jugarán con las fichas compartiendo en grupos, para imaginar qué preparaciones harían con estos alimentos y contar qué parte de su cuerpo se estaría fortaleciendo o beneficiando más.

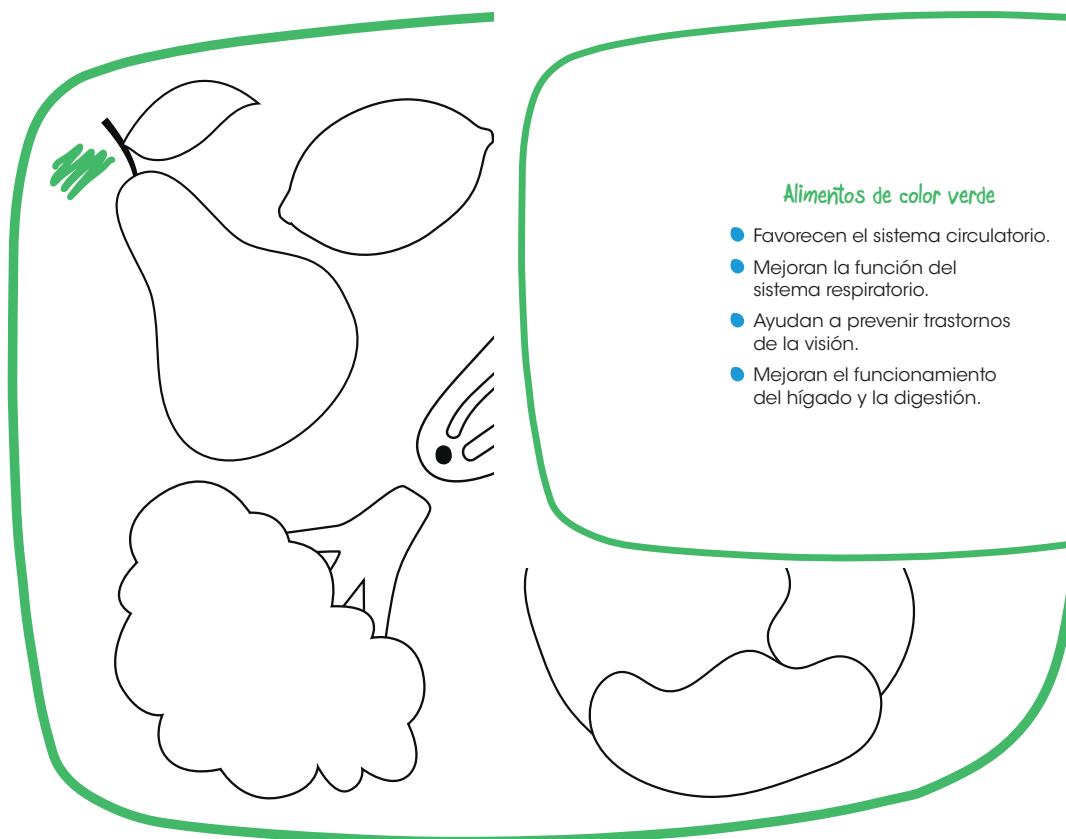


### Alimentos de color naranja y amarillos

Ayudan a:

- Proteger la visión.
- Mejorar la memoria.
- Regular procesos digestivos.
- Proteger la piel de los rayos UV.

61

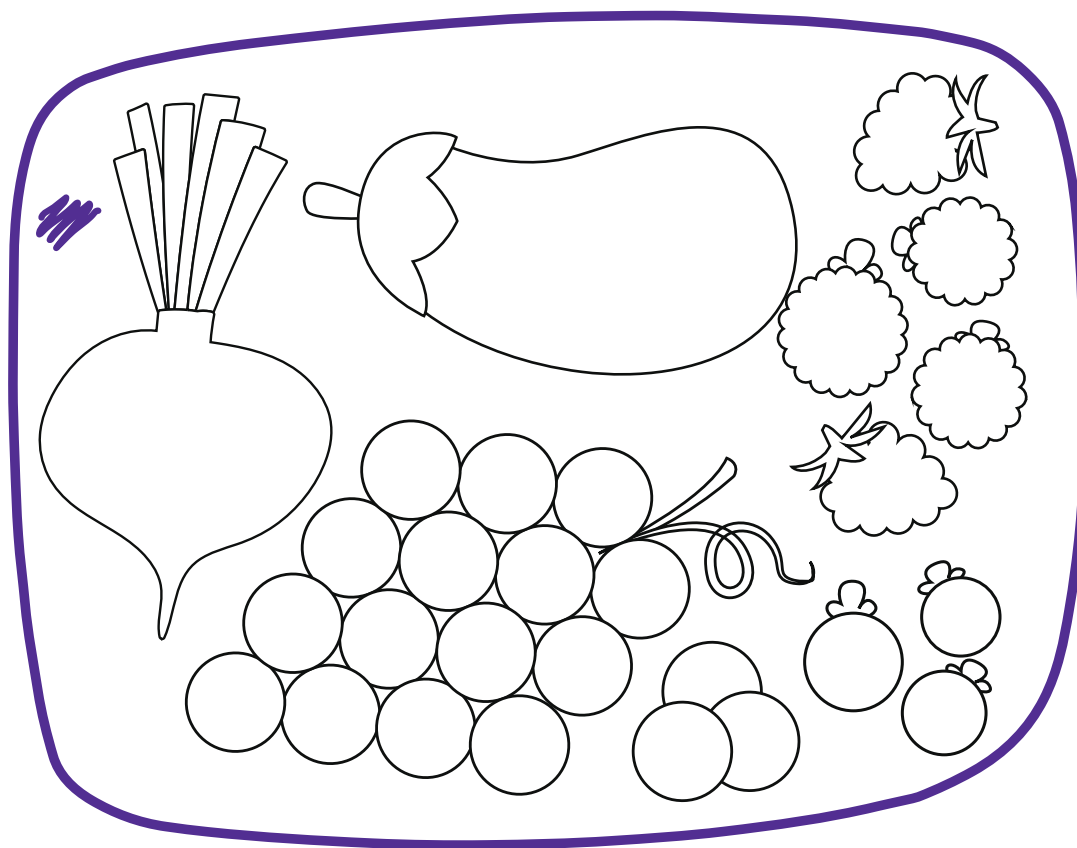
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

### Alimentos de color verde

- Favorecen el sistema circulatorio.
- Mejoran la función del sistema respiratorio.
- Ayudan a prevenir trastornos de la visión.
- Mejoran el funcionamiento del hígado y la digestión.

63

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN



65

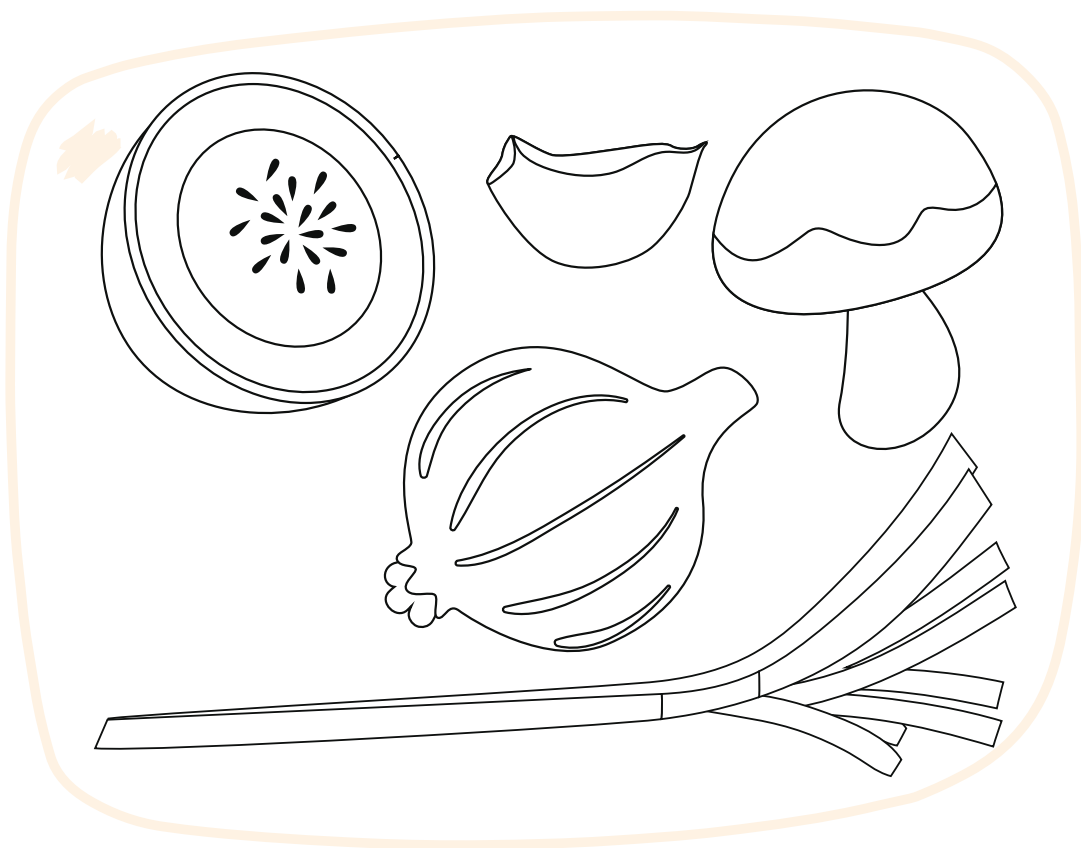
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

### Alimentos morados y azules

Ayudan a:

- Evitar el envejecimiento celular.
- Proteger de alteraciones circulatorias.
- Reducir la diarrea.
- Reducir inflamaciones.



67

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

### Alimentos de color blanco

Son beneficiosos para:

- Reducir el colesterol malo.
- Equilibrar la presión arterial.
- Combatir infecciones.
- Combatir bacterias y hongos.

- Recorta y arma el rompecabezas arcoíris (anexo 3). Diviértete jugando.



69

## Rompecabezas

- 1) Se recomienda pegar la página sobre cartulina, para hacerlo más resistente.
- 2) Recortarán las piezas del rompecabezas.
- 3) Mezclarán las fichas.
- 4) Y, al final, se divertirán y jugarán a armar el rompecabezas arcoíris.

Para saber más sobre el arcoíris de la alimentación, encontrarán información en este enlace.





## Tercera experiencia

### Recetas divertidas y creativas

#### Prepárate para la experiencia

- Diferentes tipos de alimentos.



- Lápices de colores.



- Fichas para recetas divertidas (anexo 4).

- Lápiz negro.

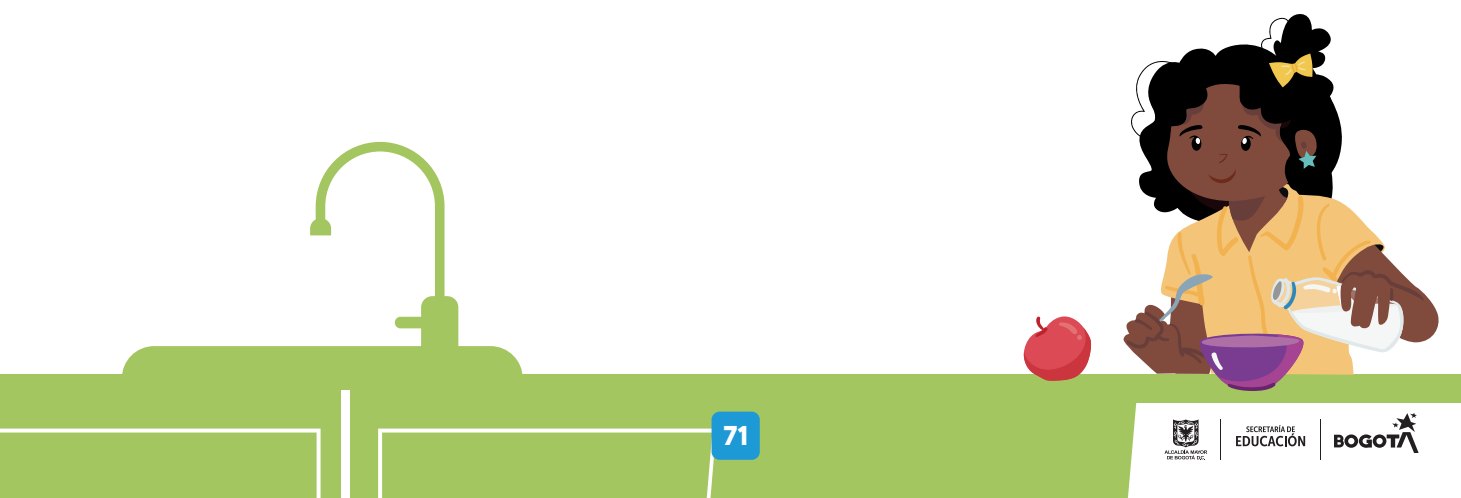


## Preparación de la experiencia

Este primer momento requiere la colaboración de todos, recopilando alimentos que puedan hacer parte de preparaciones sencillas, para experimentar con ellos en combinaciones y preparaciones.

También, es necesario alistar las fichas del anexo 4, con las cuales podrán jugar, divertirse y seguir aprendiendo al desarrollar las actividades de las páginas 82 y 83 de la bitácora.

- Recuerda tu preparación de alimentos favorita. Dibuja aquí todos los ingredientes que lleva.



71

## ¿Qué harán?

Cocinar con los niños y las niñas es una experiencia emocionante. Aquí podrán:

- Planear el plato que desean preparar.
- Seleccionar los ingredientes y medir las cantidades.

- Combinar, mezclar, probar y observar cómo se van transformando los alimentos hasta convertirse en el plato imaginado.

En esta experiencia prepararán recetas a partir de lo que conocen, pero también desde las nuevas ideas para combinar y recrear sabores y olores.

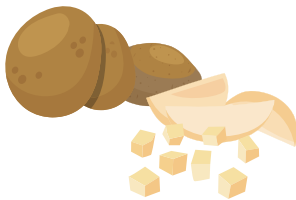


## Guía del explorador de alimentos

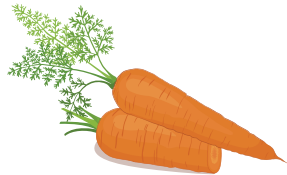


Para comenzar la experiencia:  observar,  escuchar e  imaginar

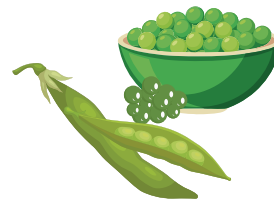
- Observa alimentos para una receta. Lleva cada ingrediente a la preparación que imagines.



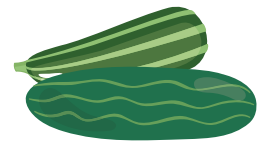
papa



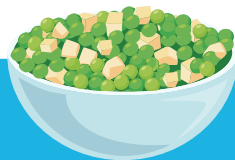
zanahoria



arveja



pepino

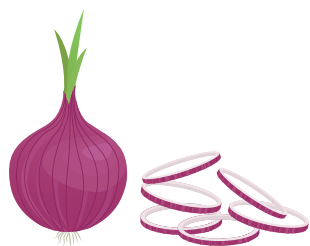


## Imaginando preparaciones

Para combinar ingredientes y crear con mucha imaginación, ubicarán en una mesa diferentes alimentos que crean importantes para una receta.

En una lluvia de ideas, mencionarán en qué receta se puede convertir cada ingrediente. Ejemplos:

- Una papa se puede convertir en una ensalada con arveja.
- Una coliflor se podría transformar en un puré.
- Una cebolla se convertiría en aros para poner encima de la carne.
- Una zanahoria la prepararía en tiras delgadas para ensalada.



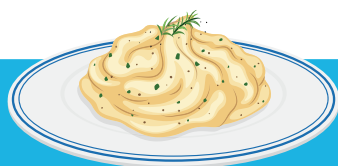
cebolla



coliflor



carne



73



SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN



Notas

---

---

---

---

---

---

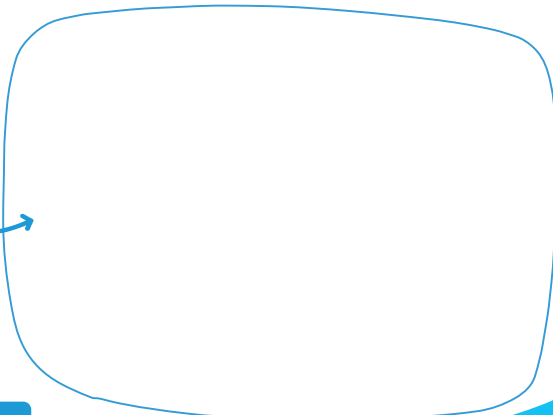
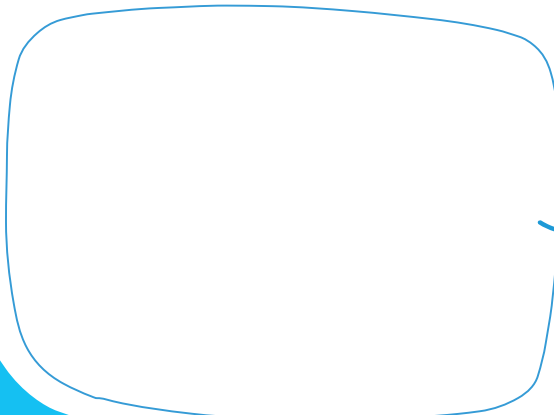
---

---

- Dibuja el alimento y luego la preparación en la que lo convertirías.

Alimento

Lo convertiremos en:



## De ingredientes a preparaciones

Como exploradores del bienestar, conversarán sobre las recetas que les gustaría preparar; puede ser un plato de las abuelas, del lugar de origen de la familia, el probado en un lugar que visitaron, o tal vez uno nuevo.

Se les pedirá que libremente:

- Mencionen los ingredientes que se necesitan para el plato elegido.
- Piensen en cuáles serán los secretos que utilizarían para lograr que las recetas queden deliciosas y distintas a las demás.

Alimento

Lo convertiremos en:

**Recuerden:**  
La imaginación es un ingrediente importante para "cocinar" y jugar.

75

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN | BOGOTÁ

- Planeen sus preparaciones dibujando los alimentos que van a usar y el posible plato en el que se convertirá.

### Notas

---

---

---

---

---

---

---

## 2 Durante la experiencia...

*Toma decisiones saludables*



- Señala y colorea las actividades en las que puedes ayudar al preparar una receta.



Una educación que te responde



76

## Participación en la preparación

Una vez definida la receta, se organizará una sencilla conversación para acordar:

- Los pasos que necesita la preparación.
- Los espacios para cocinar, los ingredientes y los utensilios que se requieren.
- Cómo participarán los niños y niñas; por ejemplo, si hay que cortar, utilizar la estufa o manipular objetos calientes, serán los adultos quienes lideren.
- Los cuidados e higiene previos a la cocción, como el lavado de manos y de los alimentos, entre otros aspectos.



Notas

---

---

---

---

---

---

---

---



- Explora un menú de posibilidades para cocinar. Lleva los ingredientes a la preparación que desees.



Miel y  
naranja



Trozos de  
manzana asada



Trozos de  
mango



pollo



pescado



ensalada

## Durante la preparación

- Los niños y niñas realizarán algunas actividades para las preparaciones que planearon en el momento anterior. Ejemplos:
  - La ensalada, las salsas y otros que no requieran el uso de cuchillo o de agua caliente.
  - Propondrán otros ingredientes que les gustaría agregar.
- Experimentarán con ingredientes que se podrían agregar, como opciones para nuevos sabores.
 

Los de la página son algunas posibles combinaciones, que cada uno imaginará, como parte de la experimentación en la cocina. Ejemplos: miel y naranja para el pollo; trozos de manzana asada para una salsa de la ensalada; trozos de mango para la salsa del pescado.

- Dibuja los alimentos que combinarás para lograr nuevos sabores.

79

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

- Mientras ayudas a preparar los alimentos, en el colegio o en casa, comparte cantos como los siguientes:

Se le echa ajo, cebolla,  
hojitas de laurel,  
se pasan a la cazuela  
cuando se van a comer.



La gallina cocinera,  
no para de cacarear  
cocina maíz y lombrices  
para sus pollos alimentar.



Co co ro co, co co ro co  
no deja de cantar.



Su comida es muy rica  
tiene buen sabor.  
Sus pollitos saborean  
hasta el último tostón.

Pío pío, pío pío,  
agradecen con amor  
las delicias de la tierra  
que son lo mejor.

- Canta otras canciones o estribillos que conozcas.

## Experimentar con colores, olores, sabores y texturas

Ahora, se pueden lograr divertidas formas, con texturas y nuevos sabores y colores. Es el momento de explorar diversidades combinando ingredientes que cambiarán sus olores y sabores originales.

Es posible ampliar los usos de los ingredientes. Ejemplos: la cebolla, las hierbas y el ajo como condimentos; las frutas para consumir enteras o en ensaladas, las verduras para las sopas, etc.

Pueden surgir nuevas ideas para practicar en casa o en algunos espacios de experiencias en el colegio.

Una forma de hacer más divertida la actividad, es cantando. En la página 60 se proponen algunas, pero aquí encontrarán otras:

Pueden encontrar  
algunas opciones  
de música en:



- Dibuja los ingredientes y la preparación que hiciste en el colegio o en la casa.

**Nombre de la receta**

**Ingredientes**

**Preparación**

81



SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Al final, dibujarán los ingredientes y preparación que hicieron.

También, como parte de los compromisos familiares y escolares, es necesario reconocer cómo usaron los alimentos, qué ocurrió con las cáscaras y sobrantes.

Los exploradores harán un compromiso con la familia y en el colegio para aprovechar al máximo los alimentos, para no desperdiciar y aprender a reutilizar.

## 3

## Más menús divertidos



- Juega a armar preparaciones con las fichas de alimentos (anexo 4).
- Con plastilina o recortes de papel, representa la preparación donde corresponda.

Desayuno

Refrigerio  
de la mañana

## Imaginar y combinar antes de preparar los alimentos

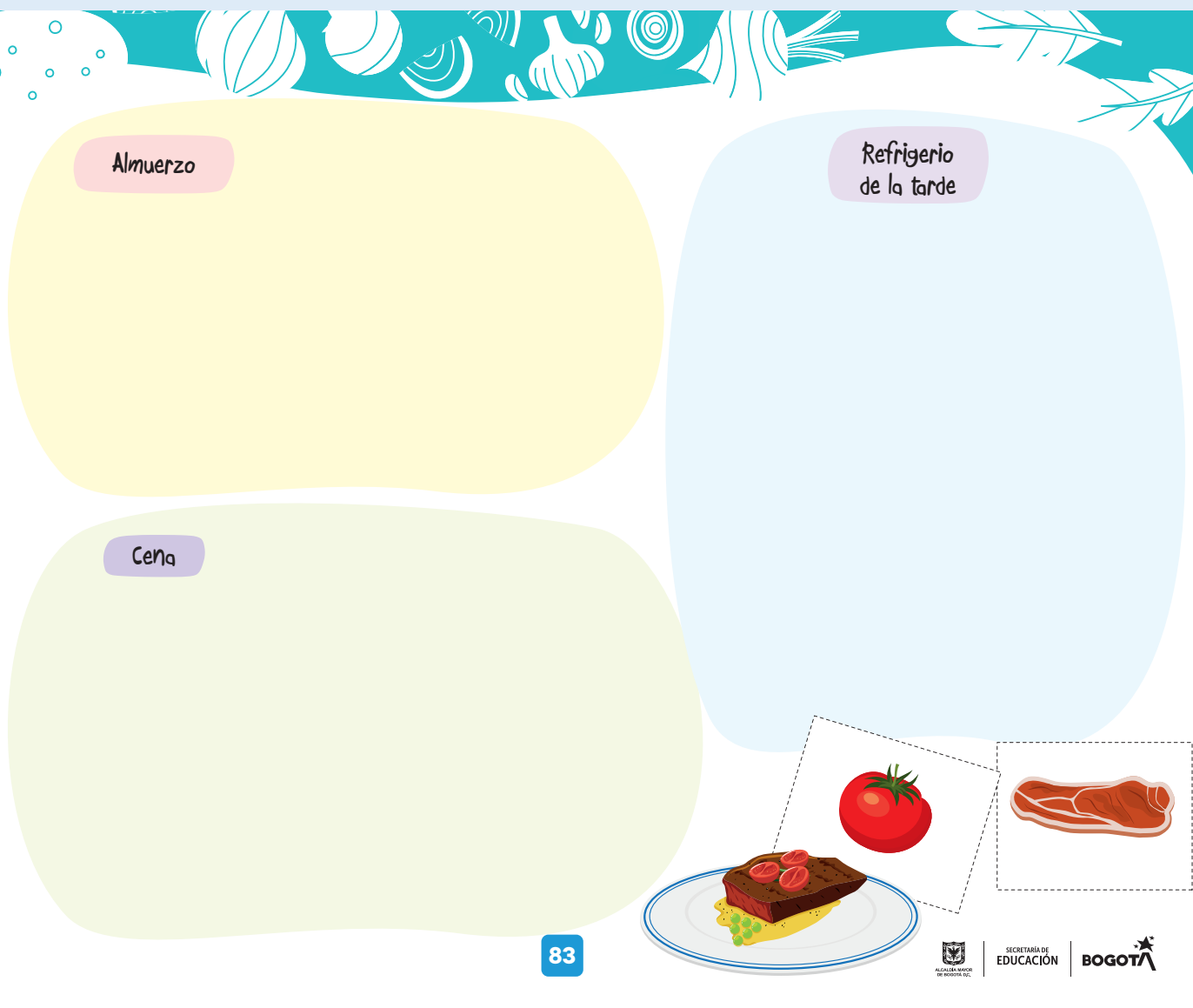
Se propone esta actividad lúdica que, además de ser divertida, también activará la imaginación al combinar ingredientes para cualquiera de los momentos de alimentación.

Se sugieren estos pasos:

- 1) Imprimir y recortar las fichas de alimentos que se encuentran en el anexo 4.

- 2) Jugar en pequeños grupos:

- Ubicar las fichas en la mesa, pero boca abajo.
- Cada uno tomará al azar dos o tres fichas, según la cantidad de integrantes que jugará.
- Con sus fichas, cada uno planeará una preparación divertida: imagina los alimentos que va a mezclar, cuáles usará enteros, cuáles como salsas o decoración, etc.



**3)** Alternativas para jugar:

- Pueden hacer cambios de fichas con otra persona, pero sin que vea la imagen.
- El intercambio también puede ser al azar: ubican boca abajo las fichas que quieren cambiar, y quien lo desee toma una. Así, arman sus nuevas preparaciones.

**4)** Darán un nombre al plato, que incluya los nombres de algunos de los productos usados; ejemplo: carne entomatada.

**5)** Finalmente, en las paginas, representarán la preparación armada con las fichas, en el espacio que corresponda, de acuerdo con el momento en el que se consuma el alimento.

**6)** Con todas las preparaciones imaginadas, pueden hacer una ficha de menú para ubicar en un espacio visible.

## Cuarta experiencia

# ¡Llegó la hora de comer!

Prepárate para la experiencia

- Comedor u otros espacios para consumir los alimentos.



- Lápices de colores.



- Elementos para la disposición de la mesa.



- Lápiz negro.



Una educación que te responde



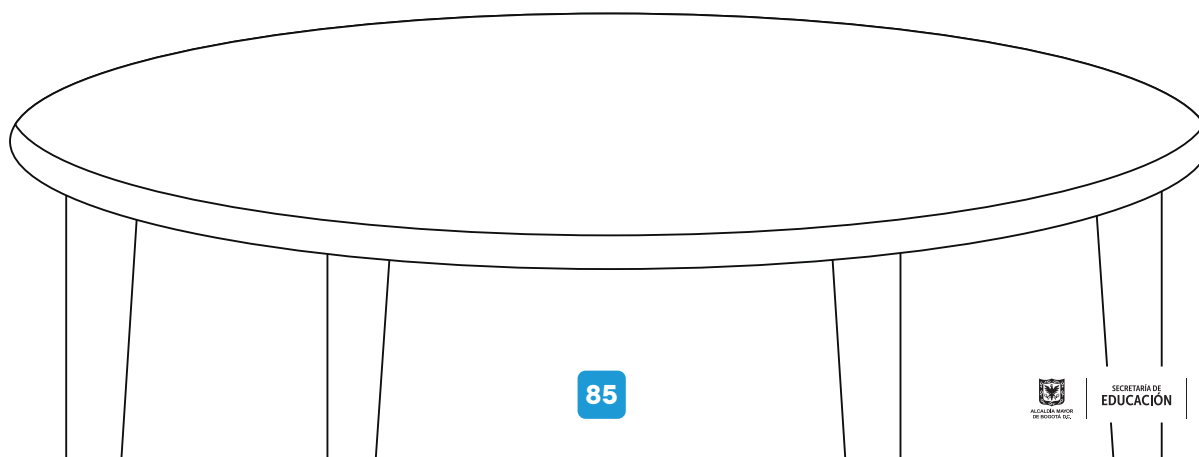
## Preparación de la experiencia

La cuarta experiencia es la que culmina un proceso de acciones en torno a la alimentación y a los hábitos que se van adquiriendo con la práctica.

En este último recorrido de exploradores, se alistarán los elementos y alimentos que se necesitan para el momento de la alimentación; pero también se

reconocerán distintas alternativas de espacios: desde los más comunes y formales, como el comedor (escolar o de la casa), hasta aquellos informales y flexibles, como el patio o el parque. Así, para comenzar, imaginarán cuáles serían esos espacios divertidos para compartir en familia o con amigos y amigas del colegio.

- Dibújate en la mesa con las personas que prefieras al tomar tus alimentos.



85

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

## ¿Qué harán?

El momento de la alimentación brinda posibilidades para que los niños y las niñas:

- Exploren.
- Disfruten de los alimentos.
- Compartan y conversen.
- Involucren sus sentidos al olerlos, probarlos y sentirlos.

- Interactúen con cantos, narraciones y risas.

Este es el momento de ambientar y motivar a los niños y niñas para reconocer y comentar para qué, dónde, con qué y con quiénes les gustaría tomar los alimentos que han preparado.





## Guía del explorador de alimentos



Para comenzar la experiencia:  observar,  conversar e  imaginar

- Toma alimentos, como algunos de los ejemplos siguientes, y mide la porción que te correspondería.

### Método de la mano

Queso



Azúcar, grasa (aceites y mantequilla) y sal



## Cantidades de alimentos según la edad

Antes de tomar el alimento, es necesario servirlo. Por ello, es importante comparar las cantidades, las cuales no deben ser iguales para adultos que para niños y niñas.

Para observar cómo deberían ser las cantidades, se recomienda experimentar aplicando dos métodos: el método de la mano indica porciones según la

edad; el del plato saludable, muestra las cantidades según el tipo de alimento.

### Ejemplos de alimentos con el método de cantidades en la mano:

- Queso: el tamaño que ocupan, tanto a lo ancho como a lo largo, los dedos índice y corazón juntos.

Verduras en el plato



Proteínas (pollo, cerdo, res, leguminosas secas)



Cereales, tubérculos y plátanos



Frutas

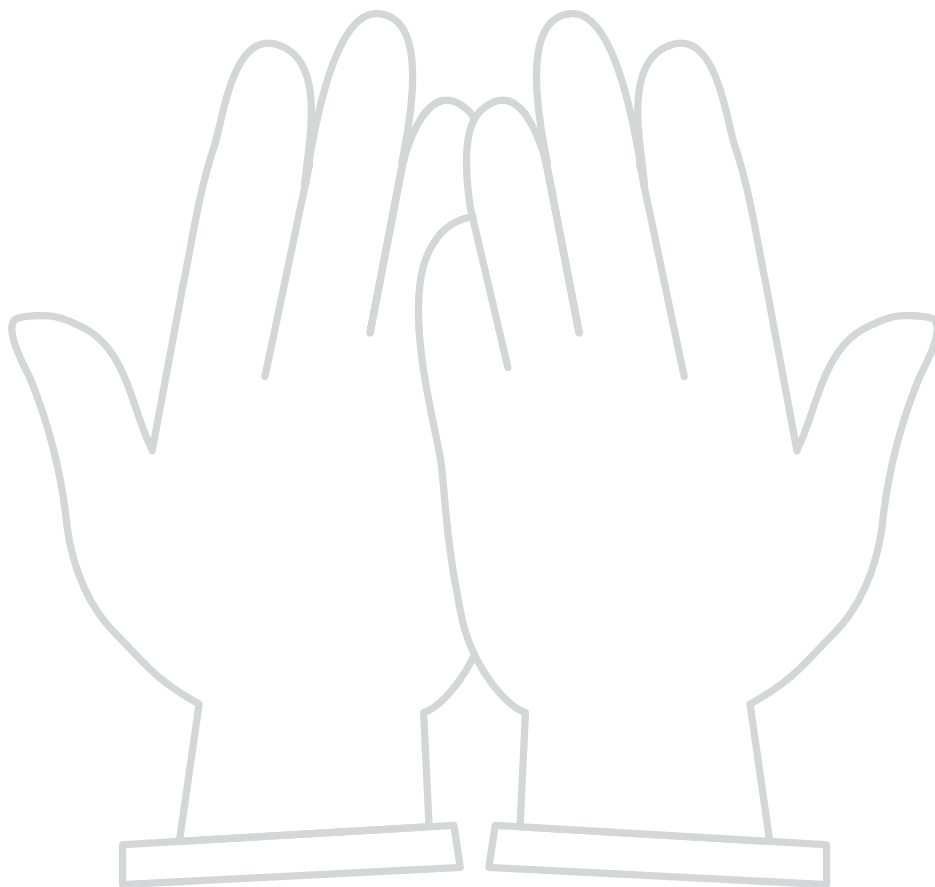


87

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

- Azúcar, grasa (aceites y mantequilla) y sal: el tamaño de la primera falange del dedo índice.
- Verduras en el plato: la unión de las dos manos juntas y abiertas.
- Proteínas (pollo, cerdo, res, leguminosas secas): el tamaño de la palma de la mano.
- Cereales, tubérculos y plátanos: un puño cerrado.
- Frutas: la que quepa en una mano abierta, en forma de cuenco.

- Dibuja tus verduras favoritas, ocupando el espacio que les corresponde.



Al final, luego de las prácticas con alimentos concretos, dibujarán en las dos páginas verduras y fruta, en el espacio de las manos.

Notas

---

---

---

---

---

---

---

- Dibuja la fruta que quepa en esta mano abierta.



89

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

---

---

---

---

---

---

---

---

● Colorea en el **plato de porciones saludables**:

- En la mitad del plato, frutas y verduras.
- En una cuarta parte, las carnes, huevos o leguminosas secas.
- En la otra cuarta parte, los cereales, raíces, tubérculos y plátanos.



### *Ejemplos de porciones en el plato saludable*

Experimentarán con alimentos reales en un plato. También lo pueden hacer con modelaciones de los alimentos en plastilina, y ubicando, entre todos, en un plato dibujado en cartón.

Enseguida, colorearán el plato, mientras repiten los nombres de los alimentos que van en cada porción.

### Notas

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2 Durante la experiencia...

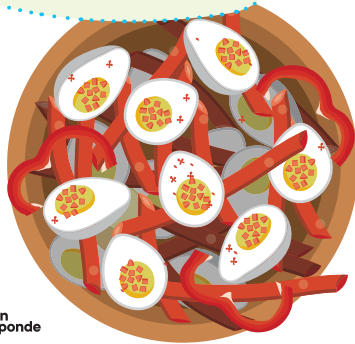
Toma decisiones saludables



- En compañía de adultos, prepara platos sencillos.

### Necesitarán:

- Huevos
- Pimentón cortado en pequeños trozos
- Atún en agua
- Perejil picado
- Mayonesa
- Sal al gusto



Una educación que te responde

### Huevos rellenos

#### Sigan estos pasos:

- 1 Cocinen los huevos, con ayuda de un adulto.
- 2 Pelen los huevos, cuando estén fríos.
- 3 Corten cada huevo por la mitad y saquen las yemas. Tengan cuidado para que no se rompan las claras.
- 4 Dejen una yema aparte. Las demás, mézclenlas con el pimentón picado, el atún escurrido, mayonesa y un poco de sal. Presionen con un tenedor para que quede como una masa.
- 5 Rellenen cada mitad de la clara del huevo.
- 6 Adornen con unas tiras de pimiento, pedacitos de la yema que se dejó aparte y perejil picado.

92

## Preparaciones saludables

Además de las recetas creadas en la experiencia anterior, en esta se proponen dos sencillas.

Son ejemplos para hacer con los niños y niñas, dándoles participación en los distintos procesos.

Al servir los alimentos, es clave recordar la importancia de combinar colores y texturas diferentes, incluso haciendo imágenes en el plato, como arte.

### Notas

---

---

---

---

---

---

---

**Necesitarán:**

- Pechuga cocinada
- Zanahoria
- Lechuga
- Huevo cocido
- Aceitunas (opcionales)
- Pan tajado
- Sal al gusto
- Aceite de oliva
- Mayonesa

**Sigan estos pasos:**

- 1** Desmenucen la pechuga.
- 2** Rallen la zanahoria.
- 3** Laven las hojas de lechuga y séquenlas.
- 4** Corten los huevos en cuadritos.
- 5** Mezclen todos los ingredientes y agreguen un poco de sal, aceite de oliva y mayonesa.
- 6** Pongan una capa fina de mayonesa en el pan de molde.
- 7** Cubran con el relleno y enrollen el pan con mucho cuidado.

- Ahora, es momento de servir.



## 3

## Planear el espacio y vivir la experiencia

- Ayuda a alistar lo que se necesitará para un picnic en casa o en el colegio.



## Planear y compartir la experiencia

- Esta es una actividad para recordar y conversar alrededor del momento de la alimentación en familia o en el colegio.
  - ¿Cómo se dispone el ambiente en casa y en el comedor escolar a la hora de tomar el alimento?
  - ¿Cómo se organizan en casa para preparar la mesa y servir los alimentos?
  - ¿Cómo pueden participar los niños y las niñas de este momento en casa y en el colegio?
- De acuerdo con las respuestas, imaginarán nuevas experiencias para alistar el espacio de alimentación. Ejemplos:
  - Cambiar de puestos.
  - Tomar el alimento en otros espacios en modo picnic.
  - Proponer distintos roles, para disponer los cubiertos, servilletas, los platos, revisar la organización y cantidades de los alimentos en el plato, entre otras.

- Dibuja la disposición que te gustaría para el picnic: en el patio, en el jardín o en una carpa.



- Experimenta el picnic con alimentos preparados, como los aprendidos en las actividades anteriores u otros.

95

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

- Realizar acciones diferentes, como cantar y decir retahílas.
- Jugarán a representar estas actividades para ensayar cómo lo harán en el momento de la alimentación.

- Luego, llega el momento de la experiencia del picnic en una jornada para compartir los alimentos preparados.

Entre todos, deben colaborar para alistar el espacio, disponer los diferentes elementos, servir los alimentos y consumirlos, hablando y cantando porque la hora de tomar el alimento debe ser divertida.

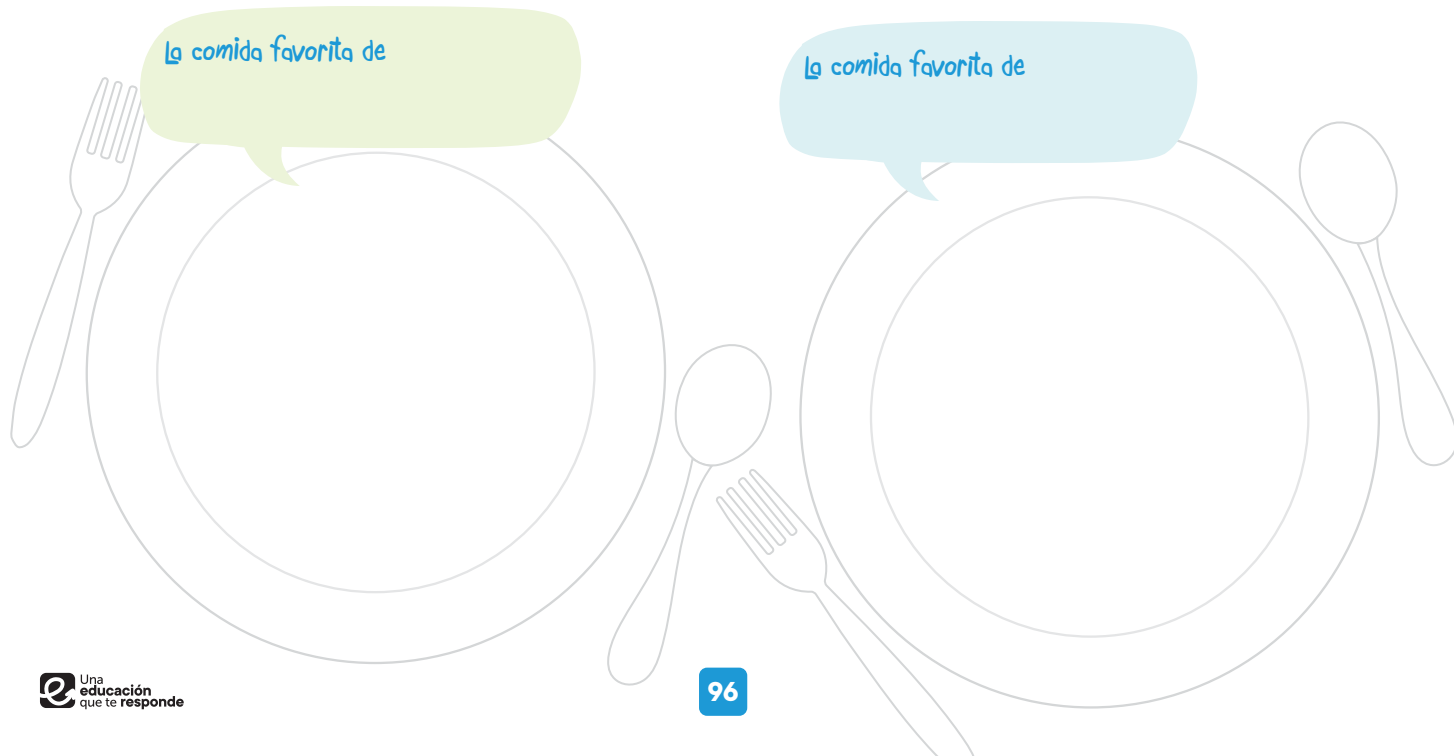
## 4

## Recuerdos de la experiencia



- Dibuja, o pega recortes, de los alimentos favoritos de cada persona con quien compartiste.

## Nuestros alimentos favoritos



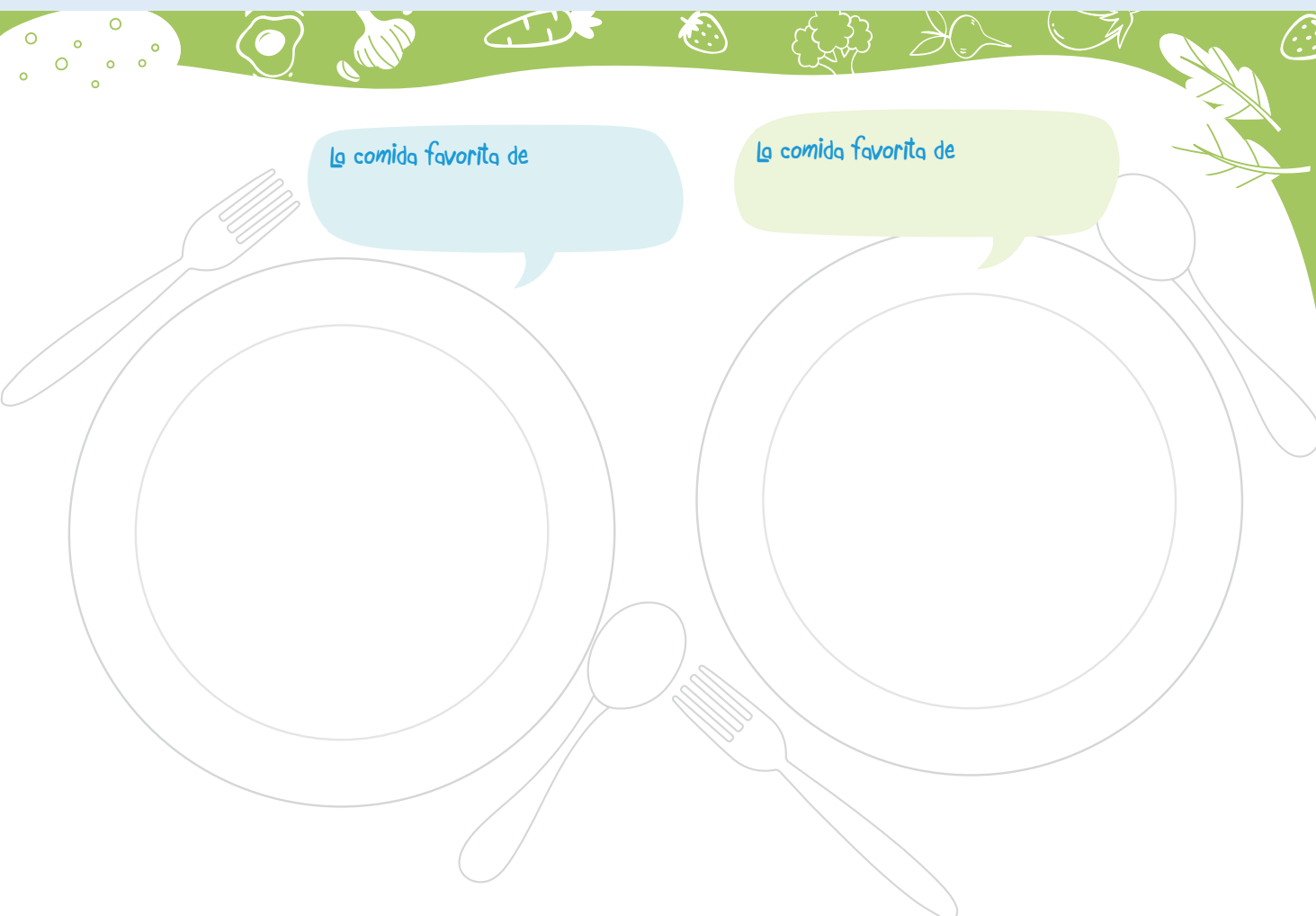
## Preferencias en la alimentación

Recordarán y expresarán cómo fue vivido el momento del picnic anterior, o de otra de las comidas, y las personas con quienes compartieron:

¿Qué hizo cada uno en la mesa o en el espacio destinado para la toma de alimentos? Hablarán sobre los alimentos preferidos de cada uno, y los

que menos les gusta. Luego, los representarán en los espacios.

El adulto guía ayudará a escribir el nombre de cada persona que el niño o niña representó por medio de dibujos, recortes, etc.



- ¿Cuáles son los alimentos que más disfrutaste? Comenta por qué.

97

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Cómo seguir explorando con la alimentación?

Para ser buenos exploradores, no debes olvidar:



Observar



Escuchar



Explorar



Registrar

- Dibuja o representa ideas para seguir explorando con la alimentación.

## Para seguir experimentando en casa y en el colegio

En un espacio abierto, sentados en el piso, recordarán lo vivido en las cuatro experiencias de exploradores del bienestar. Revisarán sus dibujos y representaciones en la *Bitácora de vida saludable*. Las podrán comparar y expresar con lo que hicieron, lo que más les gustó, lo que quisieran volver a vivir en casa o en el colegio, lo que cambiarían. Es la oportunidad para expresarse oralmente y también con sus representaciones gráficas o simbólicas.

### Recuerden y practiquen en cada momento de alimentación

La comida sabe más rica si...

- Tiene una presentación agradable y colorida.
- Se reconocen los alimentos favoritos de cada uno y se procura que estos hagan parte de los platos.
- Se sirven cantidades adecuadas para los niños, las niñas y los adultos.

- Espacio para dibujar cómo viviste la experiencia.

Conoce más  
preparaciones  
divertidas

99

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

- Se animan a probar y explorar nuevas posibilidades.
- Se incluyen alimentos nutritivos y coloridos.
- El momento de tomar el alimento también se convierte en un espacio para compartir, para conversar y disfrutar; por eso, es importante evitar la televisión o los teléfonos celulares.

### Para recordar

La alimentación no es un premio o un castigo para los niños y niñas; debe ser un proceso natural que se disfrute y se acompañe, buscando formar adecuados hábitos para la vida. Así que la experiencia le va abriendo caminos a la alimentación del cuerpo, pero también a la alimentación del ser y de las emociones.

## Anexos

### Anexo 1: Fichas de viaje

Aquí podemos jugar:

Cuando juguemos nos cuidaremos así:

En este espacio puedo estar solo porque

Aquí podemos comer juntos, sin aparatos electrónicos a la vista. Entonces, ¿de qué hablaremos?

Este espacio debemos hacer este arreglo

porque

Aquí \_\_\_\_\_ debemos movernos con cuidado porque

(como escaleras, patio, ventanas bajas)

¿Aquí podemos descansar seguros?

Sí \_\_\_ No \_\_\_ porque

Es importante organizar este espacio porque

En este espacio las niñas y los niños deben estar acompañados porque

Aquí hay que ser cuidadoso con el agua porque

Hay que tener cuidado con los tomacorrientes porque

Por aquí debemos caminar despacio porque

Estos elementos \_\_\_\_\_ son de especial cuidado porque:

(por ejemplo: tijeras, líquidos de limpieza, medicinas)

Aquí

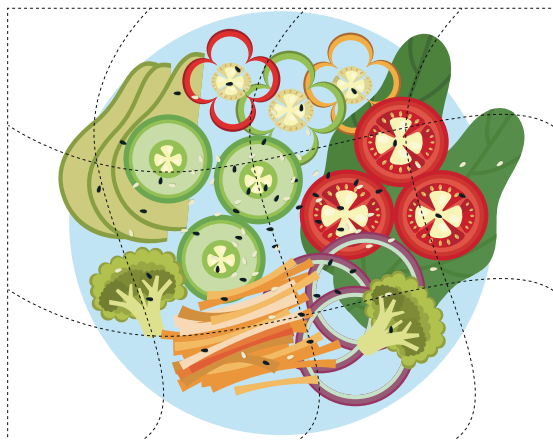
En este espacio

Es importante

### Anexo 2: Mis gafas



### Anexo 3: Arcoíris



**Anexo 4**  
**Fichas de**  
**alimentos**

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| Pescado                                                                           | Tomate                                                                            | Pollo                                                                             | Leche                                                                             |
|  |  |  |  |
| Acelgas                                                                           | Cerdo                                                                             | Lechuga                                                                           | Carne                                                                             |
|  |  |  |  |
| Fresa                                                                             | Champiñón                                                                         | Arándanos                                                                         | Ahuyama                                                                           |
|  |  |  |  |
| Pimentón                                                                          | Aji                                                                               | Atún                                                                              | Habas                                                                             |
|  |  |  |  |
| Rábano                                                                            | Frijoles                                                                          | Curuba                                                                            | Pan tajado                                                                        |

|                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |   |  |  |  |
| Carne                                                                             | Pitaya                                                                              | Uvas                                                                                | Pescado                                                                             | Comida de mar                                                                       |
|  |   |  |  |  |
| Visceras                                                                          | Mantequilla                                                                         | Huevos                                                                              | Queso                                                                               | Yogur                                                                               |
|  |   |  |  |  |
| Aceite                                                                            | Panela                                                                              | Canela                                                                              | Azúcar                                                                              | Sal                                                                                 |
|  |   |  |  |  |
| Arracacha                                                                         | Guanábana                                                                           | Chocolate                                                                           | Durazno                                                                             | Fresa                                                                               |
|  |  |  |  |  |
| Cilantro                                                                          | Ajo                                                                                 | Remolacha                                                                           | Guayaba                                                                             | Limón                                                                               |

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |    |
| Naranja                                                                             | Mandarina                                                                           | Mango                                                                               | Manzana                                                                             | Maracuyá                                                                            |
|   |   |   |   |   |
| Repollo                                                                             | Plátano verde                                                                       | Harina                                                                              | Papa                                                                                | Plátano maduro                                                                      |
|  |  |  |  |  |
| Melón                                                                               | Yuca                                                                                | Maíz                                                                                | Mora                                                                                | Papaya                                                                              |
|  |  |  |  |  |
| Arroz                                                                               | Pasta                                                                               | Avena                                                                               | Frutos secos                                                                        | Maní                                                                                |
|  |  |  |  |  |
| Acelga                                                                              | Sandía                                                                              | Pera                                                                                | Piña                                                                                | Tomate de árbol                                                                     |

|                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |    |
| Banano                                                                              | Zanahoria                                                                            | Sardinas                                                                              | Berenjena                                                                             | Brócoli                                                                               |
|   |   |   |   |   |
| Aguacate                                                                            | Agua                                                                                 | Calabaza                                                                              | Cebolla                                                                               | Coliflor                                                                              |
|  |  |  |  |  |
| Espinaca                                                                            | Frijoles                                                                             | Habichuela                                                                            | Lechuga                                                                               | Pepino                                                                                |
|  |  |  |  |  |
| Pan                                                                                 | Cereales                                                                             | Uva                                                                                   | Lentejas                                                                              | Garbanzos                                                                             |
|  |  |  |  |  |
| Apio                                                                                | Crema de leche                                                                       | Miel                                                                                  | Mango                                                                                 | Coco                                                                                  |



[illegible]

Notas

Lined area for notes.

Secretaría de Educación del Distrito  
Avenida El Dorado No 66 - 63  
Teléfono (57) 601 324 10 00  
[www.educacionbogota.edu.co](http://www.educacionbogota.edu.co)

 @educacionbogota

 educacionbogota

 @educacion\_bogota

 Educacionbogota



SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

