

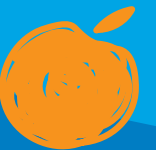


Mi bitácora de vida saludable

Exploremos y experimentemos
rutas del cuidado

Educación inicial

llll



**Un menú de experiencias
con los alimentos**



Cuarta experiencia

¡Llegó la hora de comer!



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: 978-628-7803-00-8



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN





SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



**Soy un
explorador**

● Mi foto

● Mi nombre

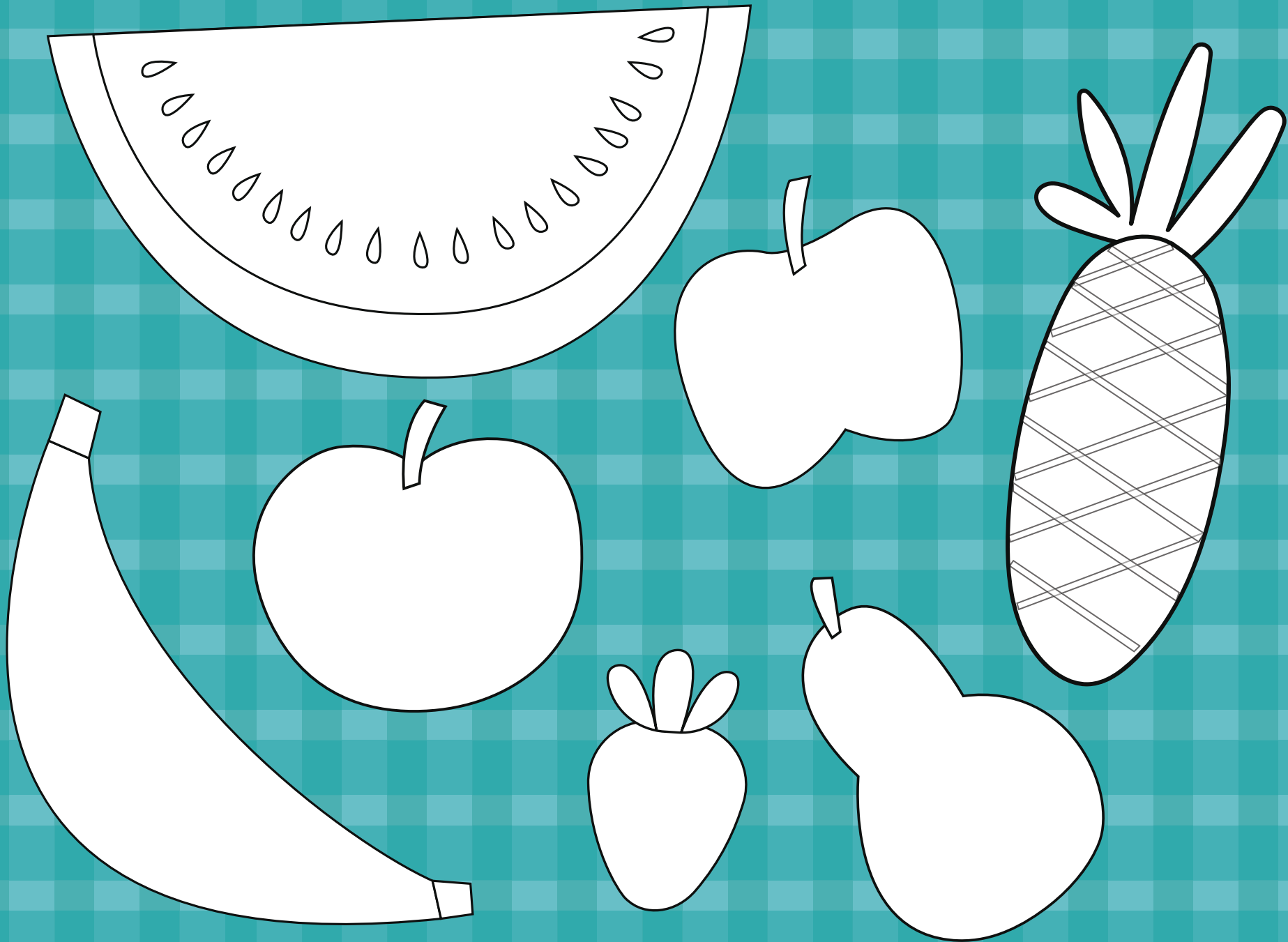
● Mi grado



- La foto de mi grupo de exploradores

Un menú de experiencias con los alimentos





Cuarta experiencia

¡Llegó la hora de comer!

Prepárate para la experiencia

- Comedor u otros espacios para consumir los alimentos.



- Lápices de colores.



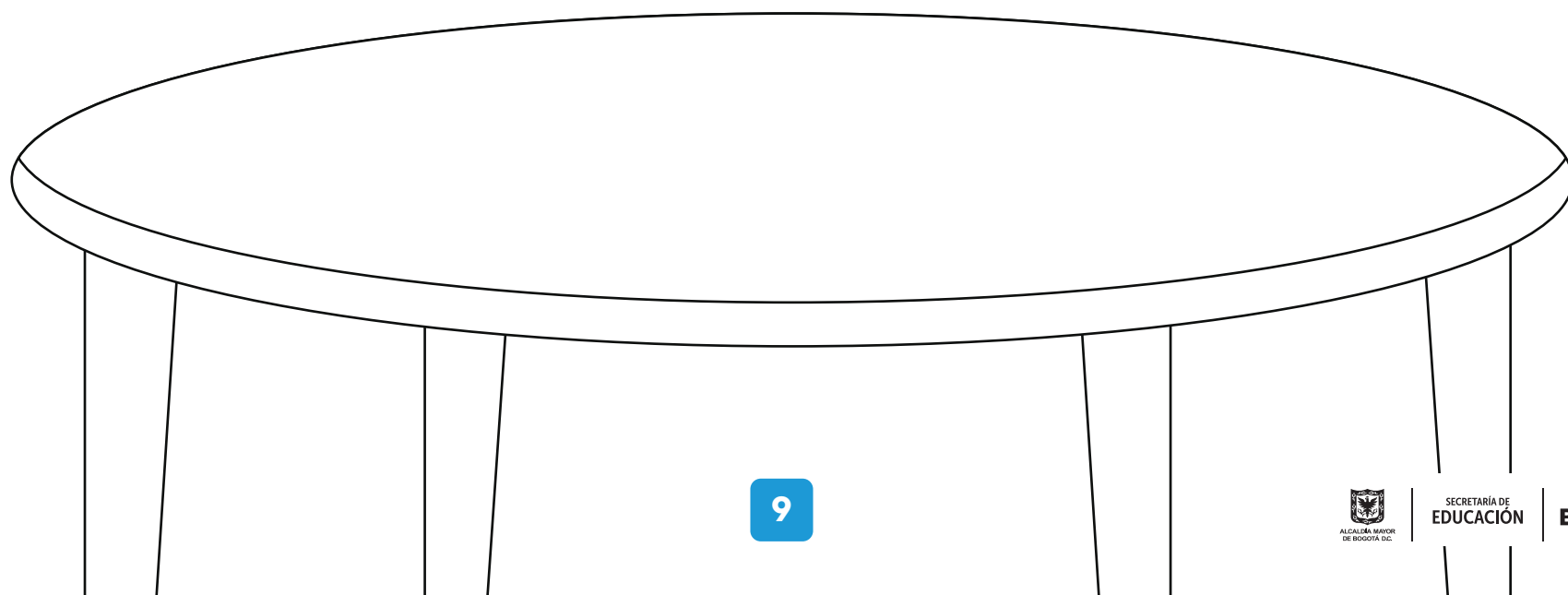
- Elementos para la disposición de la mesa.



- Lápiz negro.



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





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



Verduras en el plato



Proteínas (pollo, cerdo, res, leguminosas secas)



Cereales, tubérculos y plátanos



Frutas



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

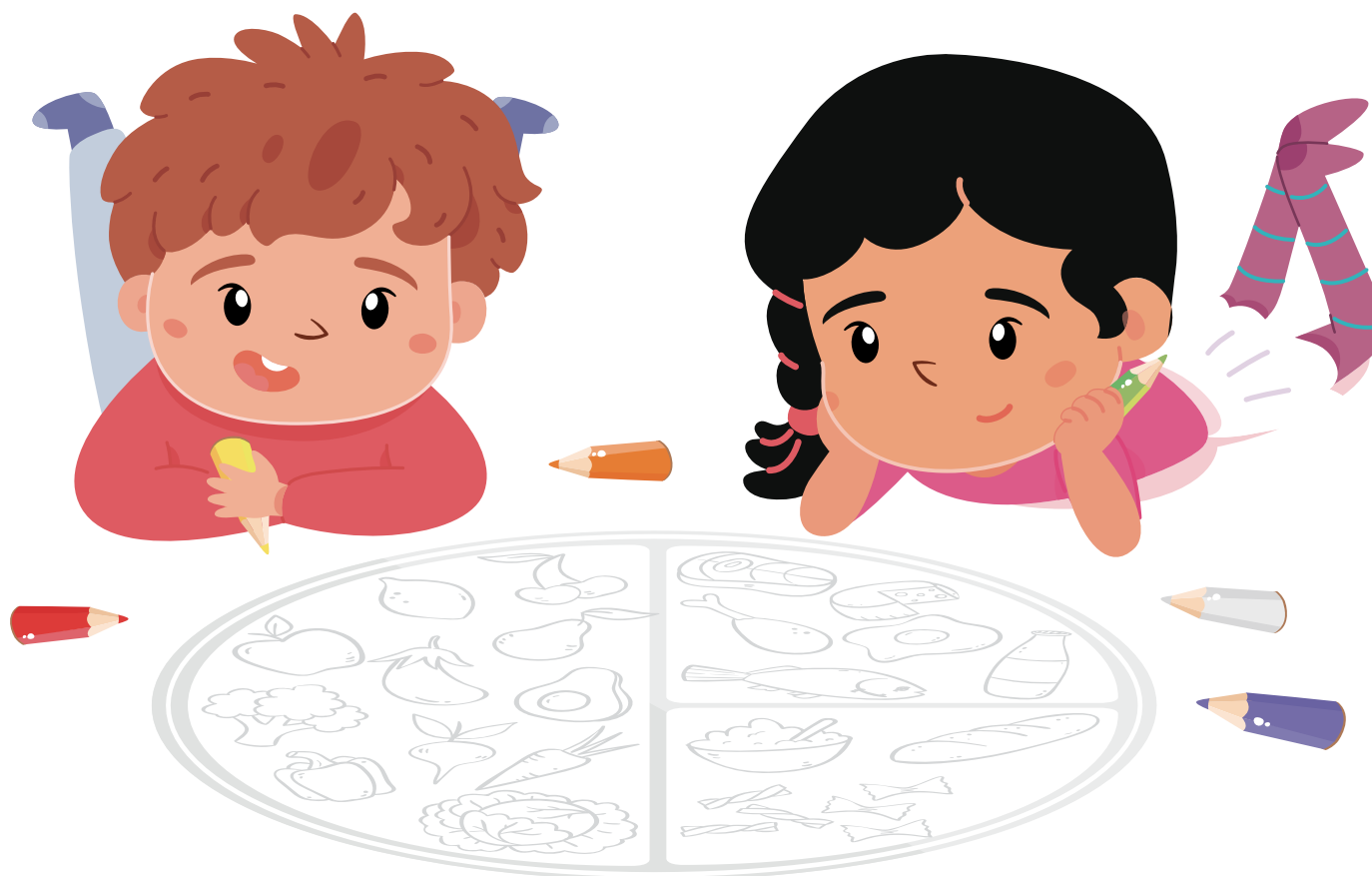


- Dibuja la fruta que quepa en esta mano abierta.



● 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.





2 Durante la experiencia...

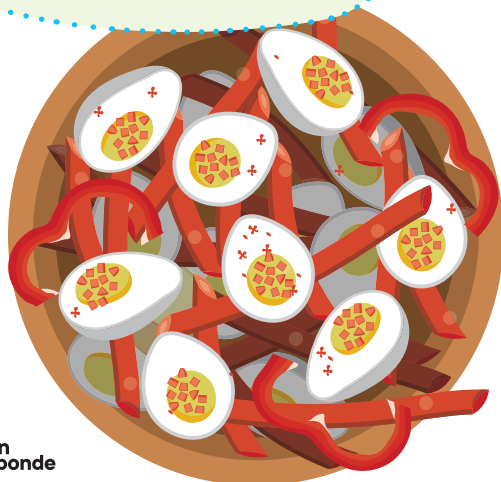
Toma decisiones saludables



- En compañía de adultos, prepara platos sencillos.

Necesitarán:

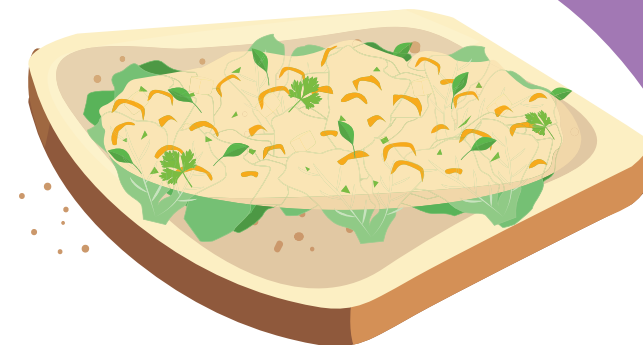
- Huevos
- Pimentón cortado en pequeños trozos
- Atún en agua
- Perejil picado
- Mayonesa
- Sal al gusto



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.



Pastel con pan de molde

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.

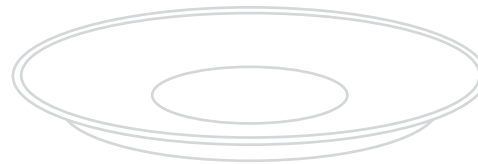
3

Planear el espacio y vivir la experiencia

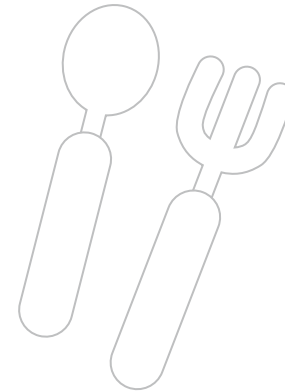
- Ayuda a alistar lo que se necesitará para un picnic en casa o en el colegio.



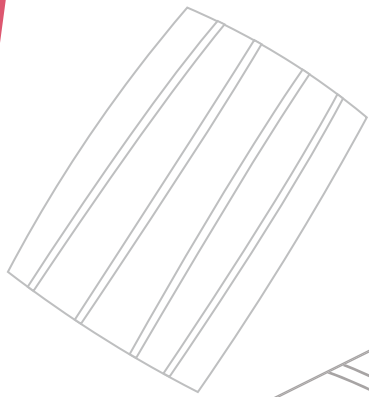
Vasos



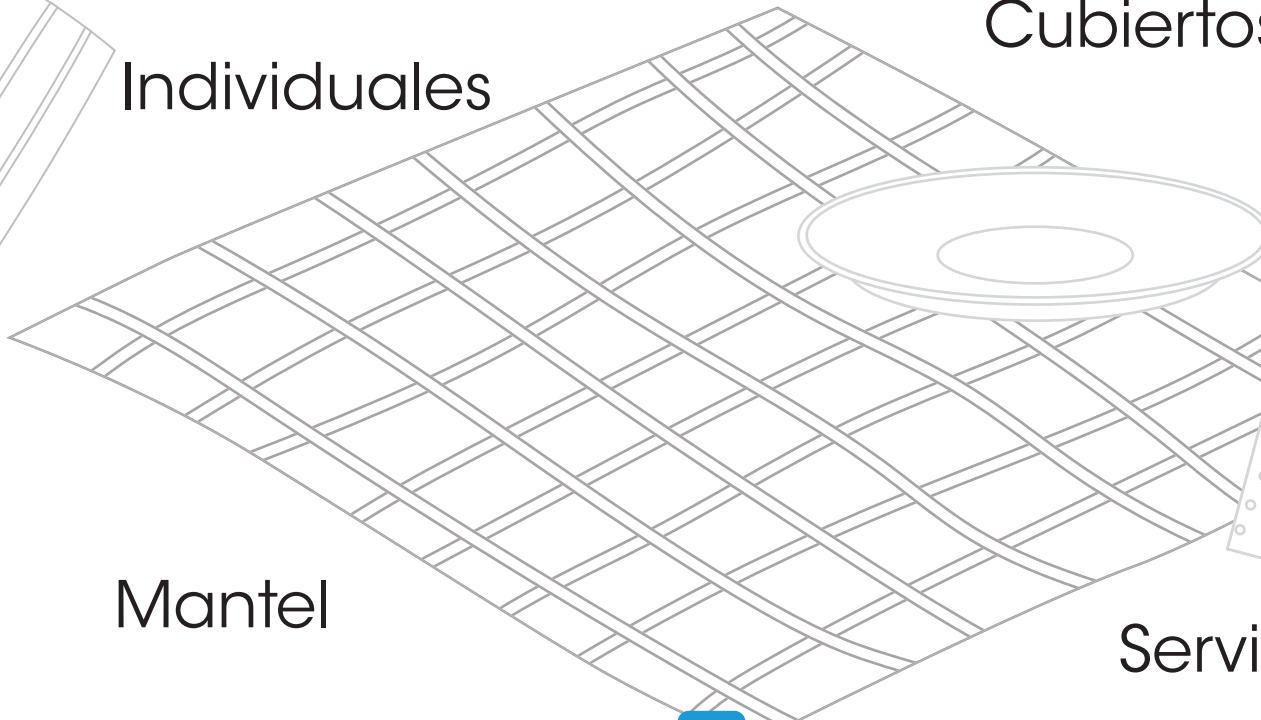
Platos



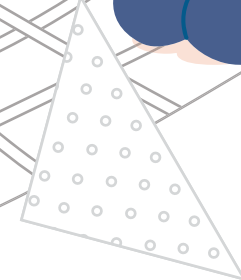
Cubiertos



Individuales



Mantel



Servilletas



- 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.

4

Recuerdos de la experiencia



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

Nuestros alimentos favoritos

La comida favorita de

La comida favorita de



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

¿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.

- Espacio para dibujar cómo viviste la experiencia.

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

 @educacionbogota

 @educacion_bogota

 educacionbogota

 Educacionbogota