



¿QUÉ COME QUE SE ALIVIA?

Mi alimentación es mi salud

Objetivo: Promover la observación de espacios cotidianos y de interés del estudiante en su entorno familiar y territorial relacionados con la alimentación y la salud.

Lee la tabla que aparece a continuación donde se presentan tres categorías de observación relacionadas con la alimentación y la salud.



Categoría de observación	Descripción
Lugares de mi territorio donde las personas buscan comida y lugares donde comen.	Recorro mi barrio y observo los lugares donde las personas compran u obtienen comida y/o comen
Comportamientos de mi grupo familiar o social relacionados con la comida.	Describo hábitos que tienen las personas de mi entorno familiar y social en relación con la comida: horarios, tipos de comida, forma de preparar o comer y uso de residuos. ¿Cómo comemos?
Efectos que producen la comida en las personas.	Relato situaciones que les ocurren a las personas de mi entorno familiar y social luego de comer, en relación con su salud.

Actividad 1: Observo mi territorio familiar y social de acuerdo con las categorías descritas en la tabla. Si requieres salir **¡no olvides seguir siempre las normas de bioseguridad para evitar la Covid!**

Después de observar los hábitos alimenticios en tu territorio...



Actividad 2: Empleo y diligencio el **Instrumento de Registro de Observación** que aparece a continuación. Agrego filas a la tabla para complementar mi proceso de observación.

¿Cómo nos relacionamos con la comida?					
Categorías de observación	Criterios de observación				Evidencias de observación
	Tipo*	Descripción	Clase de comida		
Lugares					En esta primera parte puedo anexar fotos, recortes de revistas o dibujos.
Comportamientos	Horarios, tipos de comida / cantidad	Formas de preparar y comer	Otros usos de la comida	Manejo de residuos	Describo experiencias relacionadas con estas categorías. Puedo incluir testimonios de familiares o amigos, que apoyen mi descripción.
Efectos para la salud.	Positivos		Negativos		Relato algunas situaciones que me hayan comentado, vivido u observado.

*Tipo: Aquí refiero en qué clase de espacio se lleva a cabo la acción de comer (tienda, restaurante, calle, parque, puestos ambulantes, entre otros).

¿Cómo diligencio el instrumento de Registro de observación?



¡Un ejemplo!*

¿Cómo nos relacionamos con la comida?				
Categorías de observación	Criterios de observación			Evidencias de observación
	Tipo*	Descripción	Clase de comida	
Lugares	Panadería	Es un lugar pequeño, lleno de gente, algunos productos están en la vitrina y otros están fuera a la vista y posible tacto de los clientes. El baño es poco higiénico. Las personas consumen los alimentos servidos en platos desechables y algunas dejan muy sucias las mesas donde se sientan.	En su mayoría se venden productos dulces, de harina como galletas, panes, postres. También venden huevos, leche, café. También venden cigarrillos y algunas bebidas alcohólicas.	

*No válido para el desarrollo de su trabajo.

Después de diligenciar por completo el instrumento de registro de información ...

...Evaluemos:

¿Cómo van esos niveles de observación?

Niveles / Criterios	Cumple	Cumple parcialmente	No cumple
Identifica las clases de comida que se ofrecen en su territorio			
Describe y detalla lo que ve, no lo que opina			
Relata experiencias y testimonios claramente			
Emplea y adjunta evidencias de observación			
Descubre cosas que no sabía			

Actividad 3: Ingresa al siguiente enlace

<https://jamboard.google.com/d/1hgxGEAj5heAnZPlrgtjSHc0Uet49iA8Fil81V-mYDOg/viewer?f=0> y responde las preguntas utilizando la

herramienta "Nota adhesiva" que se encuentra al lado izquierdo de la pizarra electrónica. ¡Fíjate bien! En la parte central superior de la pizarra hay acceso a suficientes páginas para dejar tus comentarios.