|  |  |
| --- | --- |
| **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** | Con la siguiente actividad podrás elaborar paso a paso un germinado de lenteja o frijol, después del tiempo en que crece el germinado podrás consumirlo elaborando una ensalada; además podrás compartir la idea con tú familia y así fomentar la alimentación sostenible y saludable impactando en la salud.  ALUMNOS |
| **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD** | ***“GERMINANDO MI ALIMENTO”*** |
| **APRENDIZAJE ESPERADO** | **1º y 2º Asignatura Vida Saludable**  Consume alimentos saludables, considerando que un manejo adecuado de desechos disminuye el impacto en el medio ambiente.  **Énfasis:** *La importancia de cultivar lo que consumes.*  **3º y 4º Asignatura Vida Saludable**  Consume alimentos frescos de la región e identifica como esta práctica beneficia al medio ambiente.  **Énfasis:** *Las ventajas del consumo de alimentos naturales, cultivados sin químicos.*  **5º y 6º Asignatura Vida Saludable**  Toma decisiones sobre su alimentación reconociendo impacto en el aprovechamiento de los recursos naturales  **Énfasis:** *Valoro mis opciones para alimentarme* |
| **NIVEL EDUCATIVO** | Primaria |
| **MATERIAL** | * Lentejas o Frijol * Algodón * Agua * Frasco de vidrio * Cuchara |
| **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD** | **¡Manos a la obra!**  Vamos a realizar nuestro germinado, sigue los siguientes pasos:  **C:\Users\Shantal\Downloads\WhatsApp Image 2021-10-19 at 5.03.59 PM.jpegPaso 1**. Ten todos los materiales listos y a la mano para iniciar  **Paso 2**. Vamos a lavar muy bien el frasco de vidrio (recuerda utilizar alguno que tengas en casa)  C:\Users\Shantal\Downloads\WhatsApp Image 2021-10-19 at 5.06.51 PM.jpeg  **Paso 3**. Debemos humedecer un algodón con agua sin que esté escurriendo. (evita aplastar el algodón)  C:\Users\Shantal\Downloads\WhatsApp Image 2021-10-19 at 5.09.18 PM.jpeg  **Paso 4**. Colocar en el algodón con ayuda de una cuchara ya sea la lenteja o frijol aproximadamente unas 20 semillitas  C:\Users\Shantal\Downloads\WhatsApp Image 2021-10-19 at 5.27.49 PM.jpeg  **Paso 5**. Coloquemos el frasco en un lugar fresco; por ejemplo, cerca de una ventana para que en unos días se empiecen a notar el crecimiento de nuestro germinado  C:\Users\Shantal\Downloads\WhatsApp Image 2021-10-19 at 4.48.31 PM (2).jpeg    **Paso 6**. Después de 7 a 15 días ya podemos sacarlo del frasco, lavarlo y desinfectarlo perfectamente y consumirlo en una rica ensalada  C:\Users\Shantal\Downloads\WhatsApp Image 2021-10-19 at 4.46.32 PM (3).jpeg  **R E S U L T A D O S**  C:\Users\Shantal\Downloads\WhatsApp Image 2021-10-19 at 4.48.31 PM (1).jpeg  C:\Users\Shantal\Downloads\WhatsApp Image 2021-10-19 at 4.48.31 PM.jpeg |