

PROCESO DE ADQUISICIÓN DE HÁBITOS PARA EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS CON LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL NUEVO LATIR.

OBJETIVO GENERAL:

Interiorizar hábitos y actitudes propios del programa Escuela saludable, mediante actividades de reflexión lúdica con los estudiantes, referente a la importancia del consumo autónomo y adecuado de los alimentos.



Objetivos Específicos:

1. Aunar y plantear estrategias con los docentes del ciclo 1 y 2 en relación a los hábitos saludables en el restaurante.
2. Generar procesos de formación, de niños que enseñen mediante el ejemplo a sus pares, haciendo premiación y o amonestación de logros y desaciertos.
3. Realizar campañas lúdicas de hábitos saludables a la hora de consumir con los alimentos, tales como clases de alimentos y su valor nutricional, reglas durante el comedor, reconocimiento de etiquetas y manejo del ruido entre otros.
4. Contribuir en la promoción de la salud de los niños y niñas del ciclo 1 y ciclo 2 del Nuevo Latir, mediante la ingesta de una alimentación balanceada consiente de los mismos niños y niñas.

ACTIVIDADES:

1. Cronograma de maestros guías, por grupos de grados, que se encargan de llevar a los estudiantes que desean comer el desayuno al restaurante.
2. Cronograma de maestros que se encargan de quedarse con los niños que no consumen alimentos, trabajando en actividades lúdicas relacionadas con la nutrición, en el salón de clases.
3. Preparación de fichas y rompecabezas de los grupos de alimentos, hábitos alimenticios y valor nutricional, alimentación balanceada para aquellos niños que finalizan su desayuno de primero y puedan aprender jugando.



Nombre: _____ **fecha:** _____

4. Actividades lúdicas como pikhis, normas de etiqueta en la mesa, sensibilización de la importancia del aprovechamiento adecuado de los alimentos, preforman (dramatizaciones haciendo recorridos).
5. Decoración del restaurante escolar con el protagonismo de los estudiantes con: el árbol de la habitancia, afiches de hábitos y rutinas, comportamiento para estar en el restaurante.
6. Cada maestro debe hacer una autoevaluación sobre si su estrategia disciplinaria con sus estudiantes, está siendo efectiva o debe ser replanteada y así mismo cada maestro debe recibir las recomendaciones y felicitaciones de parte de todo el ciclo en el cuál le corresponda.
7. Los maestros en compañía de padres de familia prepararán de manera divertida un pequeño taller de 1 hora clase durante la semana sobre los alimentos a consumir y sus beneficios y lo que significa una alimentación balanceada, esto se haría a partir de afiches, carteleras o videos.

Tiempo de duración: 1 año lectivo.

Etapas de la propuesta:

- Diagnóstico
- Planeación
- Implementación
- Seguimiento y Evaluación.
- Sistematización.

Nombre: _____ fecha: _____



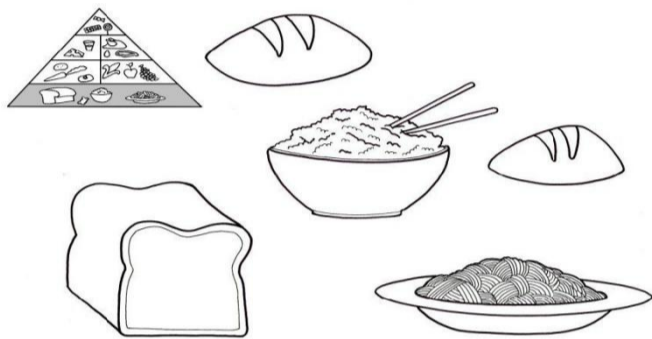
DIVIERTETE APRENDIENDO DE NUTRICION

Grupos Alimenticios

Grupo de los Granos: Los granos son alimentos como cereales, pan, espaguetis, arroz y galletas.

Los granos te dan energía. Trata de hacer que la mitad de tus raciones sean granos integrales.

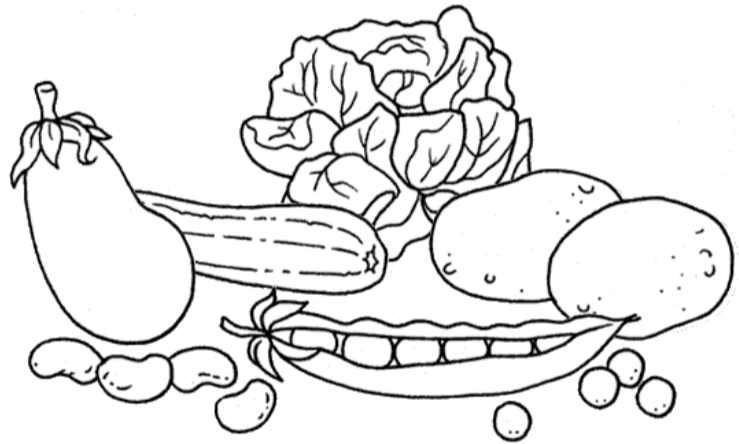
Puedes saber si algo es grano integral porque el nombre a menudo contiene la palabra "integral."



Grupo de los Vegetales: Los vegetales son alimentos como brócoli, zanahorias, habichuelas, papas, espinacas, y maíz.

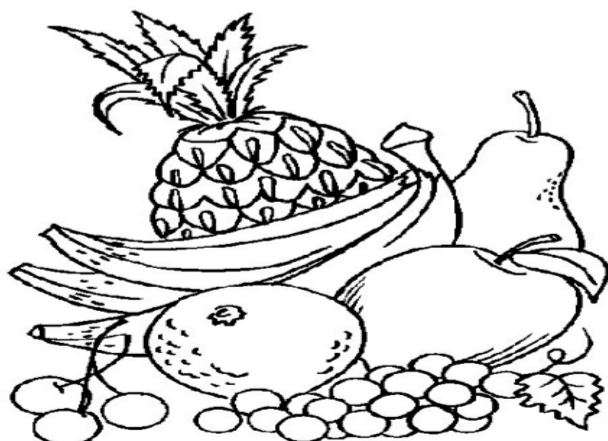
Los vegetales te mantienen saludable y sintiéndote bien.

Debes tratar de comer por lo menos un vegetal verde oscuro o un vegetal naranja cada día.



Grupo de las frutas: Algunas frutas son manzanas, melón, banano, mango, sandía, piña, uvas y pera.

Las frutas luchan contra las infecciones y te ayudan a curarte cuando te lastimas.



Nombre: _____ fecha: _____

Las frutas son una rica merienda para comer cada día.



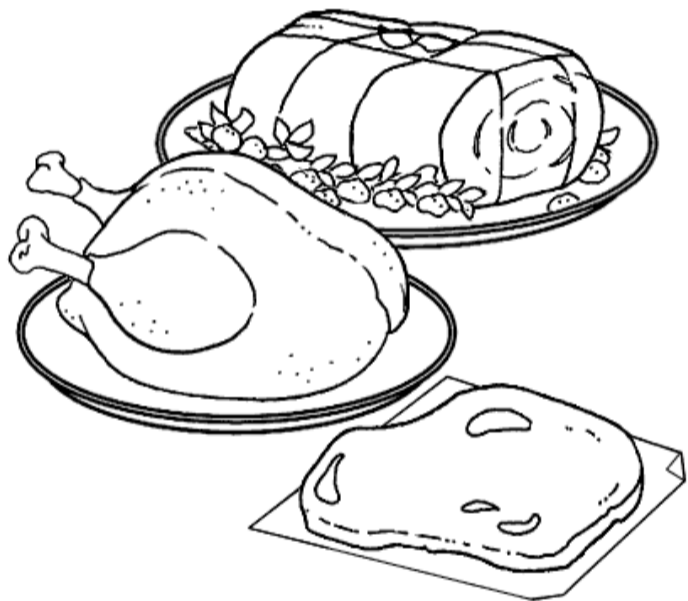
Grupo de los Lácteos: Los alimentos del grupo de lácteos contienen calcio, que te ayuda a crecer los huesos fuertes y dientes saludables.

El grupo de lácteos incluye alimentos como la leche, yogurt, queso, helado y pudín.

Grupo de Carnes y Frijoles: El grupo de carnes y frijoles incluye alimentos como hamburguesas, pollo, pescado, huevos, frijoles y nueces.

Los alimentos del grupo de carnes y frijoles están llenos de proteína para ayudarte a tener músculos fuertes.

Trata de comer carnes más magras y menos grasosas para mantener tu corazón saludable.



Los alimentos traen unas etiquetas, sabes para qué son?

Los niños a veces olvidan que un buen comienzo para la escuela siempre comienza con un desayuno saludable.



INSTITUCION EDUCATIVA NUEVO LATIR

Campo Científico

Grado 4

Nombre: _____ fecha: _____

VAMOS A DIBUJAR:

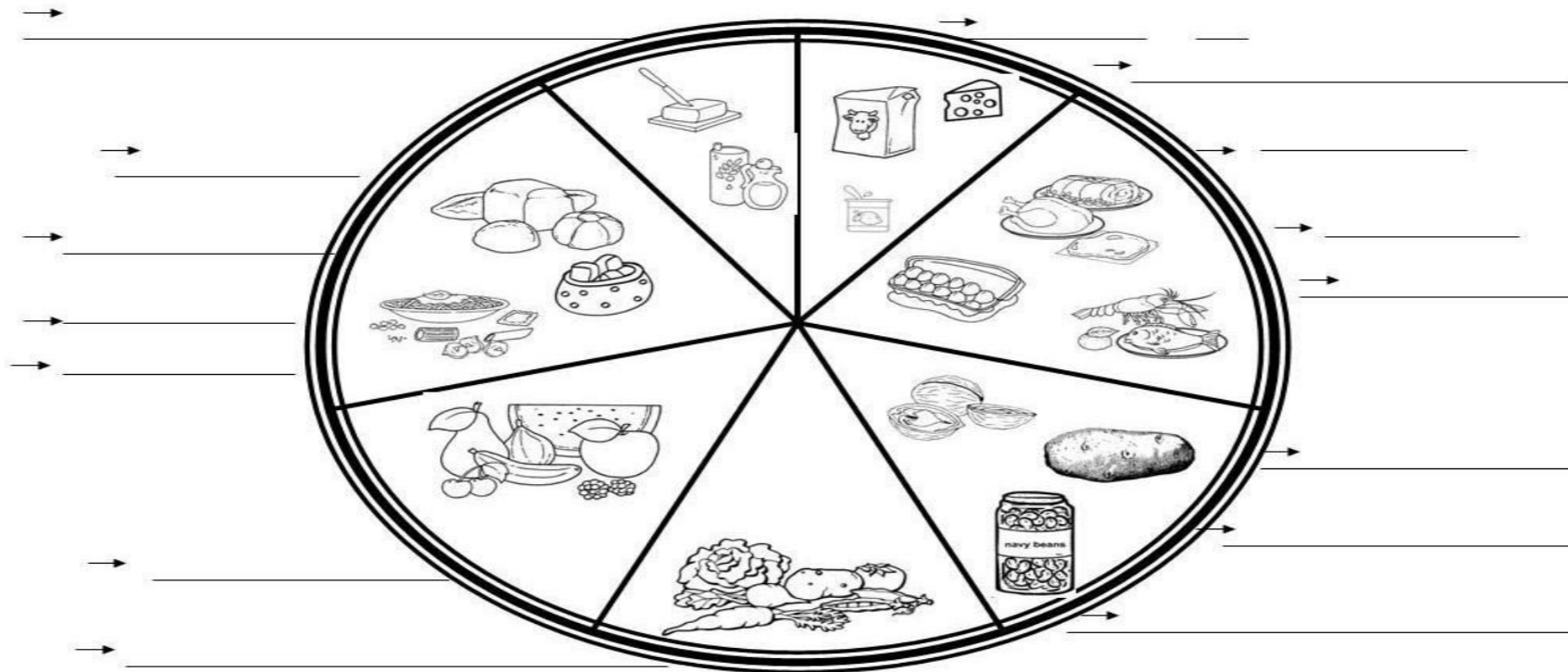
Dibuja en la tabla cinco alimentos de origen vegetal y cinco de origen animal

ANIMAL	VEGETAL



Nombre: _____ fecha: _____

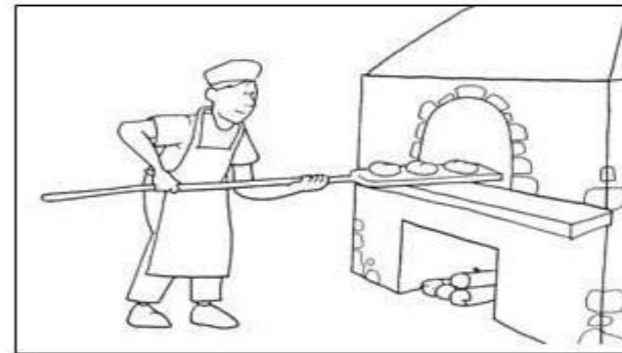
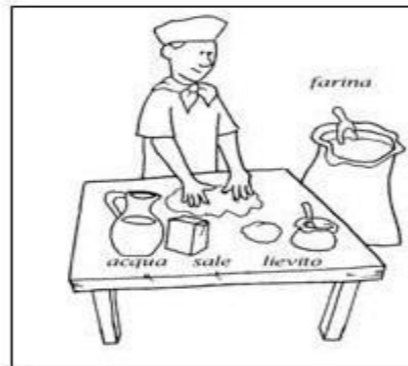
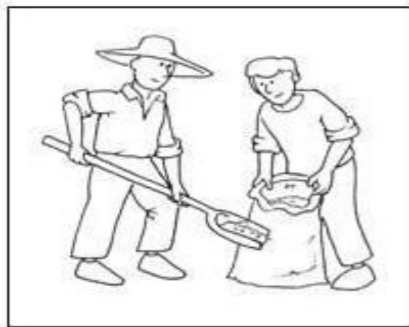
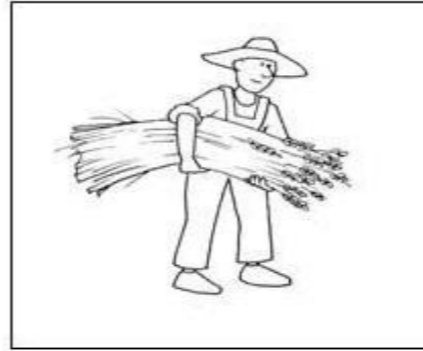
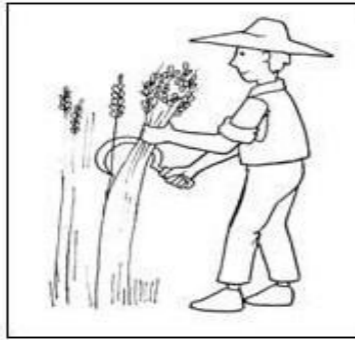
LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS





Nombre: _____ fecha: _____

PROCESO DE ELABORACION DEL PAN



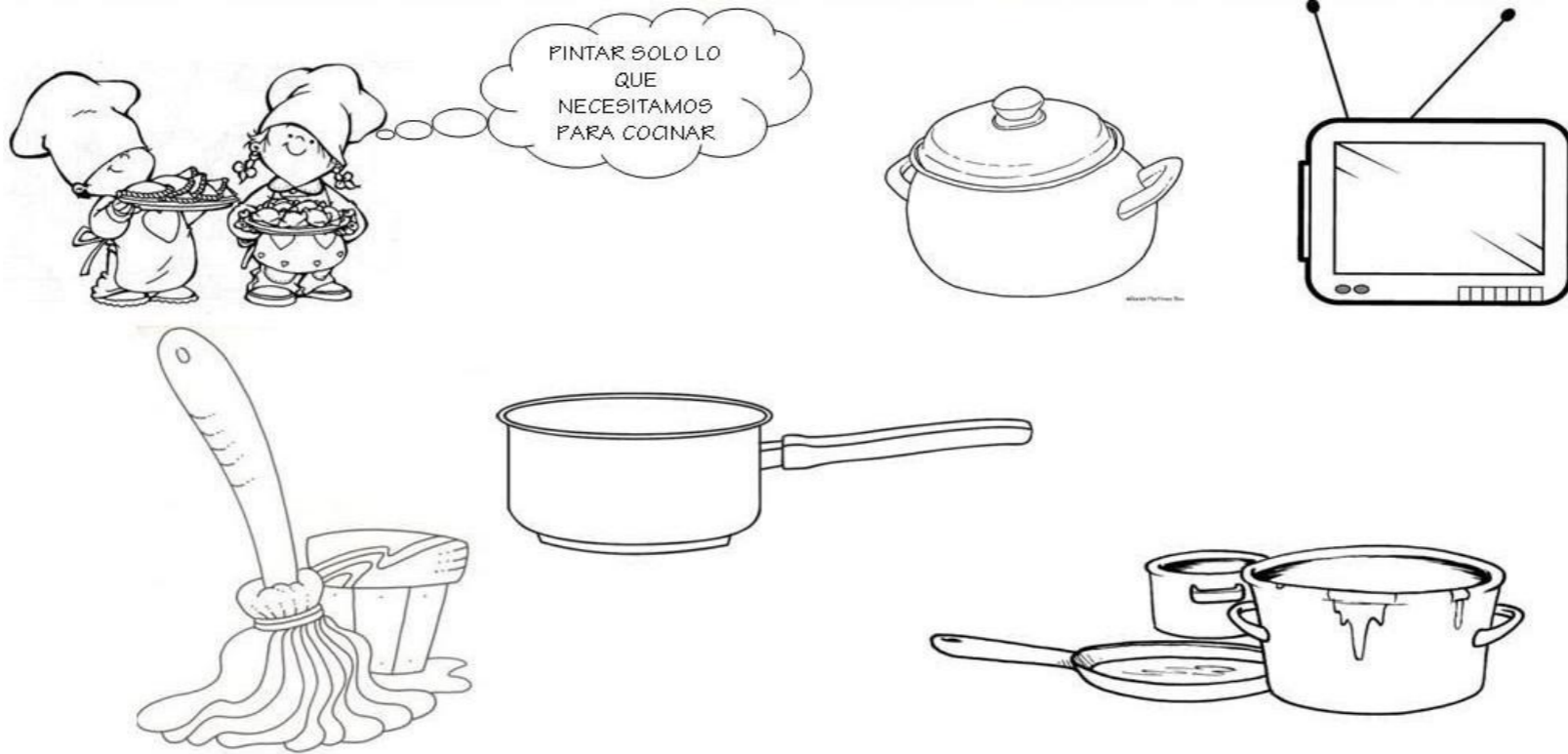


INSTITUCION EDUCATIVA NUEVO LATIR

Campo Científico

Grado 4

Nombre: _____ fecha: _____





Nombre: _____ fecha: _____

HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL



ANTES Y DESPUÉS DE COMER

NOS TENEMOS QUE LAVAR SIEMPRE LAS _____

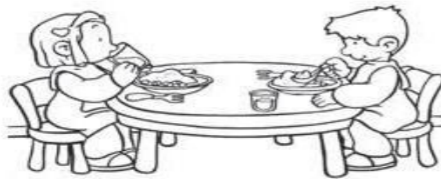


Nombre: _____ fecha: _____

HÁBITOS A LA HORA DE COMER











INSTITUCION EDUCATIVA NUEVO LATIR

Campo Científico

Grado 4

Nombre: _____ fecha: _____