BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

DESARROLLO:

ACTA N° Consumo de frutas y verduras

FECHA: 6 Diciembre 2022

HORA: 7:00 AM

LUGAR: JIC Villa Mary

ASISTENTES: Profesionales en atención a la primera infancia padres, madre y/o cuidadores

ORDEN DEL DÍA:

- Saludo
- Socialización pieza comunicativa "frutas y verduras"
-
-

DESARROLLO:

En la mañana de hoy siendo las 7:00 am las profesionales en atención a la primera infancia comparten la pieza comunicativa de "entre frutas y verduras" a los padres madre y/o cuidadores vía whatsapp en donde se dan algunos tips del consumo de estas y la importancia que tienen dentro de la alimentación

tips:

- Recuerda tener frutas y verduras a la vista de los niños y niñas
- Incluir una fruta o verdura en todas las comidas ofrecidas
- Tener en cuenta siempre la opinión de los niños y niñas
- Ofrecerlas siempre de diferentes maneras en trozos grandes o pequeños combinandolos con otros alimentos

- En lugar de ofrecer dulces, paquetes golosinas ofrecer una fruta.
- Presentar las frutas y las verduras de una forma llamativa.
- Ensayar nuevas recetas y diferentes preparaciones
- Hacer participes a las niñas y a los niños del proceso de preparación de sus comidas
- Recordar que los momentos de juego en familia son momentos de aprendizaje

Se les recomienda a los padres de familia y/o cuidadores poner en practica estos tips en sus hogares.

En constancia de lo anterior firman:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

Cra. 7 No. 32 - 16 / Ciudadela San Martín
Secretaría Distrital de Integración Social
Tel.: (1) 327 97 97
www.integracionsocial.gov.co

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA
LUZ JANETH SERRATO SUAREZ	Responsable del Servicio	J.I.VILLA MARY	
MIGUEL ANGEL LOPEZ PEÑUELA	Apoyo Administrativo	J.I.VILLA MARY	
DIANA MARCELA SANCHEZ ANTURI	Profesional En Atencion A La Primera Infancia	J.I.VILLA MARY	M. Sánchez A.
JENNIFER TATIANA CALDERON PARRA	Profesional En Atencion A La Primera Infancia	J.I.VILLA MARY	
JULIETH MELISSA RAMIREZ SILVA	Profesional En Atencion A La Primera Infancia	J.I.VILLA MARY	
LAURA CAMILA ESCOBAR ALDANA	Profesional En Atencion A La Primera Infancia	J.I.VILLA MARY	
LILIANA MARGARITA ARQUEZ FERNANDEZ	Profesional En Atencion A La Primera Infancia	J.I.VILLA MARY	
NINI JOHANNA DUARTE BARRIGA	Profesional En Atencion A La Primera Infancia	J.I.VILLA MARY	Nini Johanna D
RUTH GRACIELA ONOFRE ORTIZ	Profesional En Atencion A La Primera Infancia	J.I.VILLA MARY	
TATIANA ELIZABETH MURCIA DELGADO	Profesional En Atencion A La Primera Infancia	J.I.VILLA MARY	
ORJUELA SOLANO YANETH ROCIO	Auxiliar En Atención A La Primera Infancia	J.I.VILLA MARY	
HERMAN CRUZ LIZETH TATIANA	Auxiliar En Atención A La Primera Infancia	J.I.VILLA MARY	

Anexos: _____

Elaboró: Ruth Garcia onofre O.

ENTRE FRUTAS Y VERDURAS

¿Qué puedo hacer para que mi hij@ consuma más frutas y verduras?



- ✓ Recuerda que el método más efectivo es el EJEMPLO!
- ✓ Siempre ten fruta y verdura a la vista de los niñ@s
- ✓ Añade una fruta o verdura en todas las comidas ofrecidas
- ✓ Al momento de mercar siempre empieza por al área de frutas y verduras
- ✓ Ten en cuenta la opinión del niñ@ - da opciones para que pueda elegir (máximo entre dos alimentos)
- ✓ Ofrécelas de diferentes maneras, trozos grandes o pequeños, combinalas con otros alimentos

Elaborado por Sandra Pulido Méndez-Nutricionista SDIS

ENTRE FRUTAS Y VERDURAS



- ✓ En lugar de ofrecer galletas, dulces, paquetes o golosinas ofrece fruta.
- ✓ Presenta las frutas y las verduras de formas atractivas y llamativas.
- ✓ Motiva al niñ@ a consumirlas - frases positivas - No uses otros alimentos como premio (ejemplo: si te comes la verdura te doy un helado).
- ✓ No obligues, se debe insistir e incentivar- obligar hará que el niño tenga resistencia a probar.
- ✓ Ensaya nuevas recetas y diferentes preparaciones.
- ✓ Recuerda se debe dar de probar de todo sin embargo no todos les gustara y hay que respetarlo.
- ✓ Haz participe a los niñ@s del proceso de preparación de sus comidas.
- ✓ Recuerda que los momentos de juego son momentos de aprendizaje, crea canciones, cuentos, entre otras actividades divertidas relacionadas con frutas y verduras para compartir en familia y enseñar a tus hij@s la importancia de estos alimentos



ACTIVIDAD EN FAMILIA

¿Puedes adivinar nuestros nombres y a qué grupo de alimentos pertenecemos? Elige un color para marcar las frutas y otro color para marcar las verduras.

