El azúcar y los buenos hábitos.

Centro de Bienestar del Anciano Santa Ana.

María Antonia Restrepo Sánchez – Ayde Durango

Actividad:

- Objetivo: Aprender sobre el azúcar y lo que nos puede causar si lo consumimos en exceso, además se resaltan los buenos hábitos, como el consumo de agua, el ejercicio, la toma diaria de sol etc.


Nutrientes
Proteínas
Grasas
Vitaminas
Minerales
Hidratos de carbono


CUARTO UTIL

Desarrollo de actividades:

1. Saludo - introducción al tema
2. Socialización de temas de interés
3. Video de sensibilización sobre alimentación y hábitos saludables - Consumo de azúcares-..
4. Actividad de reconocimiento de la persona y el espacio.