ACTA N°

FECHA: 23 de mayo 2024

HORA: 07:00 am- 05:00 pm

LUGAR: vía WhatsApp

TEMA: promoción a la alimentación sana y complementaria

OBJETIVO: Incentivar y motivar a las familias, acudientes, de las niñas y los niños a mantener una alimentación sana y complementaria

ASISTENTES: Familias, acudientes del jardín infantil caminos de la vida.

DESARROLLO:

Siendo las 07:00 am, la docente encargada de sala amiga procede a dar inicio a la actividad, enviando un video vía WhatsApp cuyo contenido es muy didáctico para que la información sea comprendida por las familias sobre

Los principios rectores de una alimentación complementaria apropiada son:

- Seguir con la lactancia materna a demanda, con tomas frecuentes, hasta los dos años o más.

- Ofrecer una alimentación que responda a las necesidades del niño (por ejemplo, darles de comer a los lactantes y ayudar a comer a los niños mayores; darles de comer lenta y pacientemente, alentándolos a que coman, pero sin forzarlos; hablarles mientras tanto, y mantener el contacto visual).

¿Qué es nutrición y vida saludable? Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

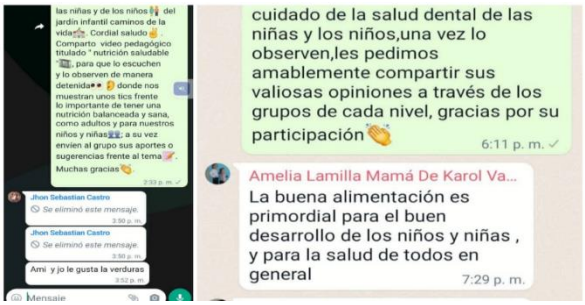
Además contiene información relacionada con el habito de mantener una sana alimentación; donde los comentarios expresan el compromiso relacionado con la salud de los niños y las niñas en cada uno de sus hogares, de igual forma se evidencia acompañamiento, dedicación e interés de las familias y acudientes para con las niñas y los niños de poner en práctica consumir alimentos balanceados y con alto nivel de nutrientes para el desarrollo de los niños y las niñas, así mismo manifiestan que a partir de la fecha realizaran esta práctica de manera más seguida

con la intención de convertirla en habito, como también exponen que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, para mantener la salud y minimizar el riesgo de enfermedades, y para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas.

La dinámica y estrategia de la actividad permitió que las familias se expresaran y mostraran interés por participar y reconocer la importancia de conocer y reconocer estos temas y por último se comprometen a estar muy atentos a cualquier novedad que presenten los niños y las niñas y a buscar la asesoría pertinente con relación a la alimentación.

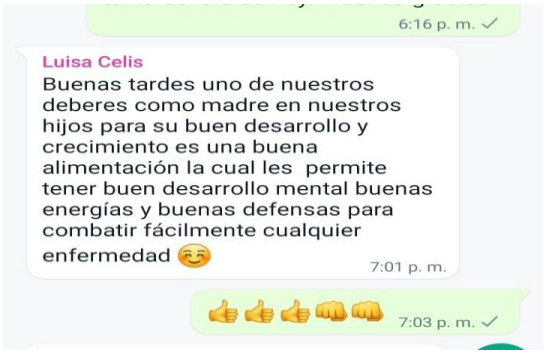
Siendo las 5:00pm se da por terminada la actividad y se termina de recolectar comentarios, sugerencias y compromisos de las familias frente al tema

Se anexa: pantallazos de algunos comentarios realizados por las familias.









Elaboro: Mayerli Cardoso mesa