FUNDACIÓN PEPASO

JARDÍN INFANTIL SEMILLITAS DE AMOR

FECHA: Bogotá, 15 NOviembre de 2024

HORA: 3:30 pm LUGAR: Jardín infantil Semillitas de Amor

MOTIVO DEL ENCUENTRO: Socialización Tema plato Saludable.

PARTICIPANTES:
Padres de Familia.

INVITADOS:
// // //

AUSENTES:
// // //

OBJETIVO DEL ENCUENTRO:
Fomentar estilos de vida Saludable en prevención de la desnutrición y la deficiencia de vitaminas y minerales a través del plato saludable.

METODOLOGIA:
Se realizara la socialización del tema plato Saludable a través de un diálogo colectivo, donde construiremos el plato saludable según los saberes previos fomentando estilos de vida Saludable.

ORDEN DEL DÍA:

1. Cordial Saludo.
2. Diálogo tema Plato Saludable.
3. Construcción cartelero.
4. Firmas- Compromisos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría Integración Social

Correo: fundacionpepaso@gmail.com
Pepasosemillitasdeamor.ji@gmail.com
Dirección: Diagonal 75 D Sur # 75 L 07 Santa Viviana

Scanned with CamScanner

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Siendo las 3:30 pm nos reunimos con las Familias del nivel de caminadores donde tenemos el tema Plato Saludable, se da inicio con un diálogo y explicación para entrar en contexto se les conto que el propósito del plato saludable es promover una alimentación que incluya todos o la mayoría de alimentos en cantidades adecuadas, Frescos y variados. Invitar a consumir alimentos y preparaciones saludables, incentivando el consumo de agua, la actividad Física, compartir en la mesa con la Familia.

Un plato Saludable debe contener los siguientes alimentos, de los seis grupos alimenticios:

- Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados.
- Azucares
- Grasas
- Leche y productos lácteos.
- Actividad Física
- Frutas y verduras.
- Agua
- Carnes, huevos, leguminosas secas, Frutos secos y semillas.

Se deben brindar en cantidades deacuerdo a la edad, Consumiendo de los seis grupos en un día, para así cubrir las necesidades de energía y nutrientes de cada individuo. La alimentación depende de las costumbres, el estilo de vida y las actividades de cada persona, para organizar la alimentación diaria de la Familia, se sugiere distribuir las cantidades de alimentos recomendados en cinco tiempos de comida (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y comida).

Scanned with CamScanner

un ejemplo de alimentación seria de desayuno:

Chocolate en leche 1 vaso mediano.
huevo de gallina 1 unidad
arepa 1 unidad mediana
Papaya 1 tajada mediana

Almuerzo.
Arroz blanco 1 1/2 cucharada.
Papa criolla 1 unidad.
Carne cerdo 75 gramos
Zanahoria 1/4
Pimentor 1/4
Jugo 1 vaso

Padres de Familia dibujaron como podria ser un plato de comida en su casa, mostrando en una cartelera alimentos que brindan a sus hijos a diario.

COMPROMISOS:

- Evitar brindar a los niños y niñas dugos no preparados en caso.
- Fortalecer a diario el consumo de verduras,
- Fomentar estilos de vida Saludable como el consumo de verduras, agua y el ejercicio.
- Evitar el consumo de alimentos como embutidas, dulces, comidas rapidas.
- Transmitir la información del tema tratado.

ANEXOS:

Fotografías, Firmas

ELABORADO: Bibiana Ramirez.

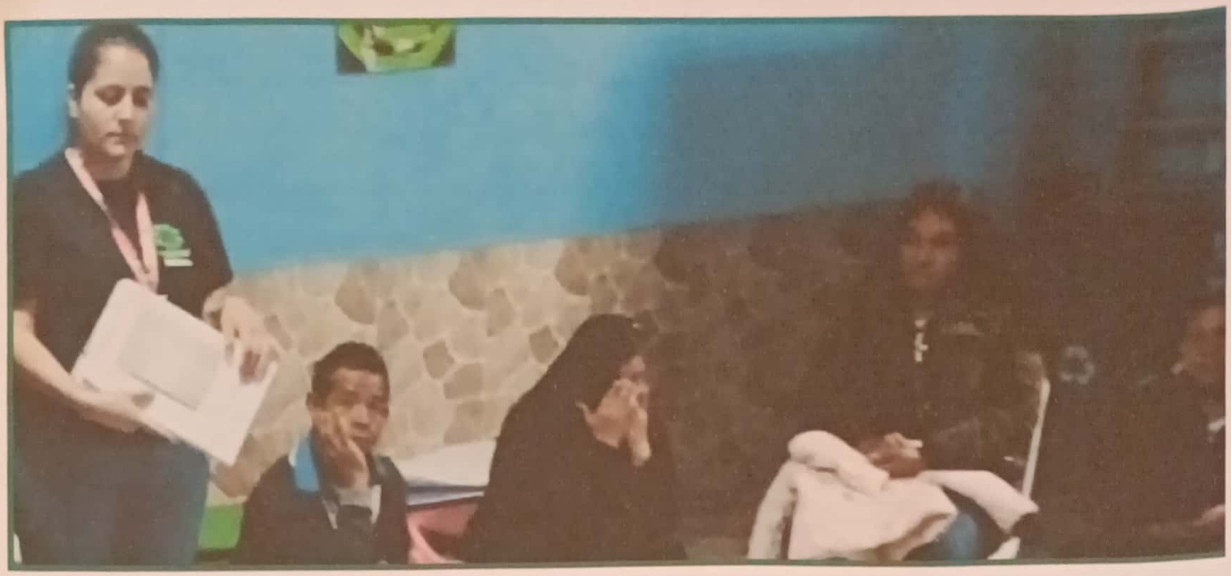
Scanned with CamScanner

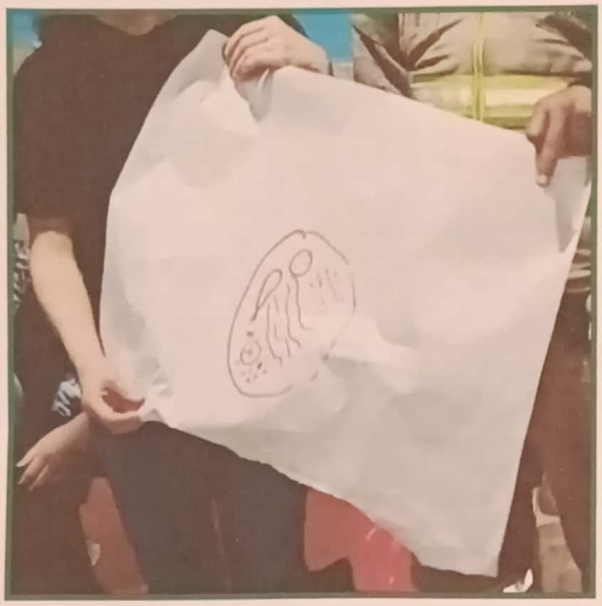
JARDÍN SEMILLITAS DE AMOR
FUNDACIÓN PEPASO

FECHA: 15 Noviembre 2024 MOTIVO DEL ENCUENTRO: Plato Saludable NIVEL: Caminadores.

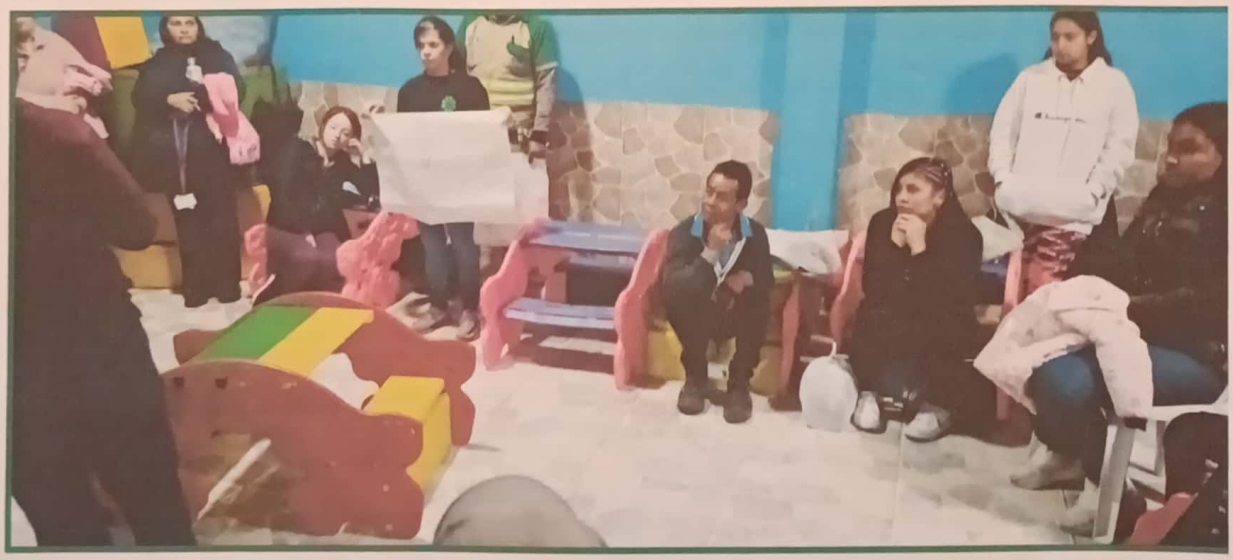
#	NOMBRES Y APELLIDOS DEL NIÑO O NIÑA	NOMBRES Y APELLIDO PADRE MADRE Y/O ACUDIENTE	CEDULA	FIRMA
1	Alan Seith Atalora	Sterith Santos	1076916230	Sterith
2	Valery Maria Useche	Maria Dies Grada	5198999	
3	SOFIA BECERRA	MARIA DE LA HOZ DIAZ	1021512638	MARIA DE LA HOZ
4	Brian Daniel Cardona	Yury Natalia Velasco	1000786475	
5	Tiana Maheina Perez	Yisibeth Perez Perez	7024589367	Yinibeth P.
6	SAMAY Valentina Romero	ERIKA Milena Romero	1000849017	ERIKA R.
7	Mariana Carreño	Maria Bolaños	36753948	Maria
8	Efian Dael Brascos	Hilary Vanessa Brascos	1193978052	Hylary
9	Annie Sofia Sierra	Alejandra G Herrera	1090716163	Alejandra G
10	Yangel Aduan Gonzalez J.	Olga Soler C	1224528470	Olga S
11	Evelyn Lisette Matto Huertas	Maricela Ximena Huertas Salamanca	1030524902	Maricela Huertas
12	Claudia P Reyes Valencia	Valeri Ramirez Valencia	52332731	Claudia Reyes V
13	Ethan Santiago Beltran Barbosa	Noelida Barbosa Sanzo	1.024.553.892	Noelida.
14	Evelin Juliana Vargas	Blanca Isabel Vargas	52448663	Blanca
15	Estefania Posada	Haifa Posada	52895018	Haifa Posada
16	Tatiana Pardo	Valeria Basallo	1101753013	Tatiana Pardo
17	Samara Pineres.	Karen Beltran		Karen Beltran
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Scanned with CamScanner









Scanned with CamScanner