FUNDACIÓN PEPASO
JARDÍN INFANTIL SEMILLITAS DE AMOR

FECHA: Bogotá, 24- Abril de 2025

HORA: 3:00 pm LUGAR: Salón Caminadores

MOTIVO DEL ENCUENTRO: Alimentación Saludable

PARTICIPANTES:

Padres de Familias Caminadores
Docentes J.I. Semillitas de Amor

INVITADOS:

/ / / /

AUSENTES:

/ / / /

OBJETIVO DEL ENCUENTRO:

Promover un crecimiento y desarrollo óptimo, Fortalecer su sistema inmunológico, prevenir enfermedades.

METODOLOGIA:

Saludo.
Socialización Folleto Alimentación Saludable
Preguntas
Despedida

ORDEN DEL DÍA:

1. La docente realiza un Folleto de alimentación
2. Saludable donde cada padre de Familia
3. observa, lee y se realizan preguntas orientadas
4. donde los padres son participes.

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

Powered by CamScanner

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Se realiza un saludo de bienvenida a las familias de caminadores iniciando con una pregunta importante ¿Conocen que es alimentación saludable? donde intervinieron hamais "el consumo de frutas y verduras a los niños" enseguida se realiza una reflexión de como se están alimentando los niños y niñas de caminadores, informando que es fundamental para el crecimiento, y desarrollo, bienestar mental para el crecimiento de nuestros pequeños, cuando comen bien tienen más energía, mejor concentración y un sistema inmunológico más fuerte para enfrentar el día a día, las cuales deben consumir frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibra. con diferentes colores y sabores, cereales integrales pan arroz, avena, pasta brindando energía duradera.

Proteínas: Carnes, huevos, legumbres y lácteos ayudan al crecimiento, Lactos, leche queso y yogurt Fortalecen los huesos y los dientes. Agua siempre debe estar presente para mantener hidratados a los niños.

Que evitar, comidas con alto contenido de azúcar, sal y grasas saturadas, golosinas, frituras y bebidas azucaradas, alimentos procesados y envasados que no aportan nutrientes.

Aseos y consejos que se brindan a las familias sean ejemplo con sus propias comidas los niños en esta etapa todo es por imitación, es importante el apoyo en casa con la alimentación, organicen horarios o rutinas para comer para que los niños se sientan seguros y comer con tranquilidad.

Se habla también de la importancia que el no uso del tetero y comida licuada ya que ellos están en el proceso de masticar la comida implementando estrategias que puedan ayudar a que las familias se sientan más capacitadas para toma de decisiones favoreciendo el desarrollo saludable y

Powered by CamScanner

y buena alimentacion para su niñez
tambien se habla, la importancia, que los
niños consuman todos los alimentos para
su crecimiento y desarrollo, los niños expe-
rimentan un crecimiento rápido, donde
se proporcionan los nutrientes esenciales
que necesitan para su desarrollo fisico y cog-
nitivo, esto tambien previene enfermeda-
des a largo plazo, se habla la importancia
de esta etapa, lo que comen en esta
edad. sientan las bases para su alimenta-
cion a futuro, es un buen momento para
introducir una variedad de alimentos saluda-
bles.
la alimentacion, es un pilar fundamental en el
desarrollo de los niños y niñas con amor paciencia
y actividad, invitando a las familias en
sus hábitos alimentarios que les beneficia durante
toda la vida.

COMPROMISOS:

- Fomentar el consumo de frutas y verduras, en casa
- Promover hábitos a largo plazo.
- Las familias se comprometen en el momento que esten enfermos a que dejen consumir el alimento para garantizar.

ANEXOS:

Folleto de Alimentacion Saludable

ELABORADO: Lina Paola Fandiño

Powered by CamScanner

JARDÍN SEMILLITAS DE AMOR

FUNDACIÓN PEPASO

FECHA: 24-04-2025 MOTIVO DEL ENCUENTRO: ~~Alimentación~~ Saludable NIVEL: Caminadores

#	NOMBRES Y APELLIDOS DEL NIÑO O NIÑA	NOMBRES Y APELLIDO PADRE MADRE Y/O ACUDIENTE	CEDULA	FIRMA
1	Thoan yen castillo	Maribel Franco	63308321	Maribel Franco
2	Angel camilo Gonzalez chaves	leidy chaves	1000604153	leidy chaves
3	Antonella Gonzalez chaves	leidy chaves	1000604153	leidy chaves
4	Maylin Zamora Ruiz	Yeny Yelandra	53044.077	Yeny Yelandra
5	Nicolas osorio L	Viviana Osorio Lopez	1013668785	Viviana O.L
6	CARLOS JULIAN CARRILLO C	NANCY CARREÑO SEGOVIA	1.116.498.479	NANCY CARREÑO S
7	esteban devanter Saldaña	Yina carolina Bernal C.	1029539733	Yina Bernal
8	Saillo Gisel Alvarez Nava	Nicoll Dayana Navoa	1005727928	Nicoll Dayana.
9	Richardson Isabella Yara	maria Rocio Yara moreno	1105060776	maria Yara
10	Isabella Calderon Jimenez	Johana Jimenez Jimenez	1007471061	Johana
11	Ian nicolas barbosa	barbara Tomas Rivas	5624135	
12	Daniler mateo Acevedo G	Roberto Acevedo	1005524135	
13	Gabriela SALAMANCA	Luisa Fernanda Ugra	1039163764	LUISA UGRA
14	Kilian David Lopez C.	ximena cano	1010199945	Ximena cano
15	Thiago Gael Diaz Aguirre	Sorangy Aguirre	1000733591	
16	Sara Yuliet ocampo A	Maicol Torres Rosero	36114810	Maicol Torres
17	Harold Santiago Anacona G	Sonia Garcia Zapata	3011838141	
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Powered by CamScanner

FUNDACIÓN PEPASO

JARDÍN INFANTIL SEMILLITAS DE AMOR



Ayudan a crecer con energía

Los alimentos del plato saludable

La carne, el pescado y el huevo son fuentes de proteínas de alta calidad, minerales como hierro y zing son fuente importante de proteínas de alta calidad , las leguminosas son fuente importante de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.





¿ Porque comer saludable?

El comer alimentos saludables puede mejorar su salud y prevenir enfermedades.

PROMOVER EN LOS NIÑOS UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Lo primero que se debe tener en cuenta es que los niños aprenden de sus padres por imitación por eso tienen una gran responsabilidad para inclucar en ellos hábitos de alimentación saludable a través del ejemplo. En la medida en que consuman alimentos saludables sus hijos irán adquiriendo esos hábitos.







Alimentación Saludable

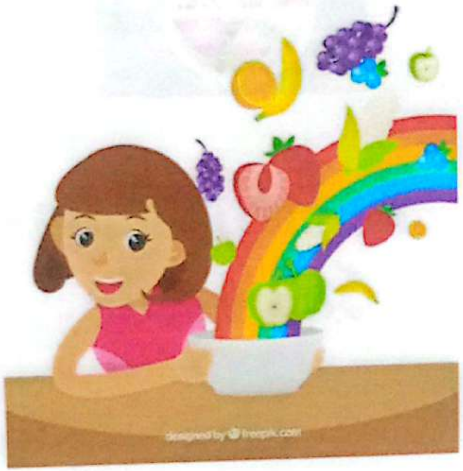
ABRIL

DOCENTE
LINA FORERO



Powered by CamScanner

SANA ALIMENTACIÓN



Hoy comenos frutas



¿ Sabías que ...?

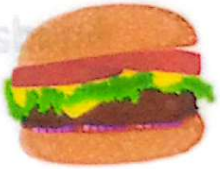


1. Los alimentos saludables se basan en el equilibrio. Usted puede disfrutar de sus comidas favoritas , aunque tengan alto contenido de calorías, grasas o azúcares adicianales.

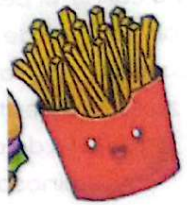
2. La clave es comerlos solamente una vez en cuando y equilibrados con los alimentos más saludables y actividad física.

¿Qué alimentos debemos Evitar comer ?

- Refrescos
- Dulces
- Fritos
- Miel
- Papas Fritas
- Comida Rápida









Powered by CamScanner











Powered by CamScanner