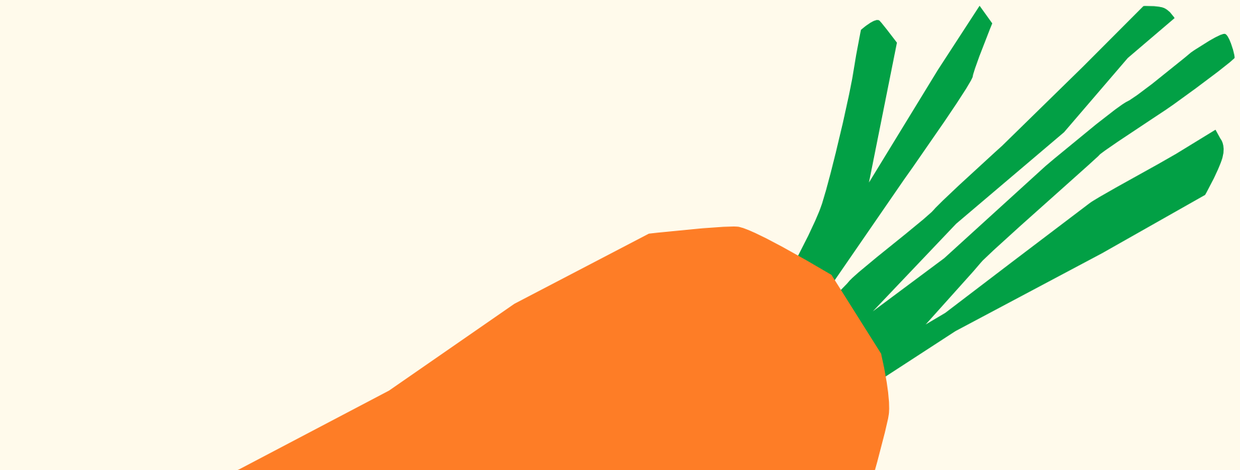
ACTIVIDADES NUTRICION

# CUIDANDO Y AMANDADO

SAMMY AYALA
Nutricionista Dietista

# OBJETIVO

Mantener una buena salud, prevenirla y reconocer tempranamente la enfermedad, en los niños y niñas de la unidad de servicio así como participar activamente de la salud integral y en las actividades propuestas desde el componente de alimentación y nutrición.



# ACTIVIDAD 1. SÉMAFORO DE ALIMENTOS
# ACTIVIDAD EN PUERTA

Se realizará un semáforo grande a la  entrada del jardín en el que las niñas y los niños en compañía de sus padres lleven recortes de alimentos y peguen los recortes en los colores del semáforo de acuerdo a la siguiente distribución:

**Rojo:** Alimentos ocasionales. ej: pizza, hamburguesa, perro caliente, etc.
**Amarillo:** Alimentos que se pueden consumir semanalmente. ej: huevos, harinas, etc.
**Verde:** Alimentos que se pueden consumir diariamente. ej: frutas, verduras, etc.

# ACTIVIDAD 2: CHEF SALUDABLE

las niñas y los niños, llevarán al jardin una fruta o una verdura a elección y realizarán una figura divertida en compañia de la agente educativa, promoviendo la alimentación saludable.

# ACTIVIDAD 3: CUIDANDO NUESTROS DIENTES

las niñas y los niños, realizarán una actividad de salud oral, en el que identifiquen el cepillo, la crema dental y los dientes y de esta manera se promueva el cuidado de los dientes y su adecuado cepillado, para la prevención de caries.

# ¡GRACIAS!