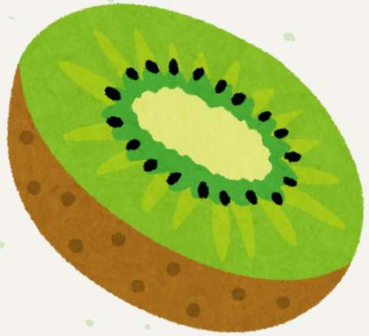
PROMOCIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Centro Integrarte Atención Externa Grupo 8
Kimberly Katerin Ortega Rojas

TEMAS



Julio: buenos modales en el comedor : Participantes
Agosto: disfruta y cocina frutas y verduras : familias
Septiembre: con higiene y limpieza vivirás con mas fortaleza: familias
Octubre: muévete y renuévate: participantes









BUENOS MODALES EN EL COMEDOR

Objetivo: Fomentar la práctica de modales adecuados en la mesa, promoviendo el respeto, la cortesía y el buen comportamiento durante las comidas, para crear un ambiente agradable y armonioso que favorezca la convivencia familiar y social.

material: diapositivas alusivas al tema a la hora de la alimentación

DISFRUTA Y COCINA FRUTAS Y VERDURAS

Objetivo: Promover el adecuado consumo de frutas y verduras en el hogar, a través de diferentes estrategias de preparación de las mismas, con el fin de aumentar la aceptabilidad por parte de los participantes.

material: Receta saludable.



CON HIGIENE Y LIMPIEZA VIVIRAS CON MAS FORTALEZA

Objetivo: Enseñar a los referentes familiares la importancia de la limpieza y la desinfección del hogar y las frutas y verduras en la alimentación.

material: presentación donde describe las buenas practicas de manipulación de alimentos y una receta saludable.



MUEVETE Y RENUEVATE



Objetivo: Promover la actividad física en los participantes donde puedan comprender la importancia para su salud física y mental y puedan implementarla de manera diaria de acorde a la intensidad que puedan desarrollar de acorde a sus habilidades.

material: video actividad física, juegos de bolos, golosa, balón futbol, ping pong.







Avances

- Se ha mejorado la rutina para la toma de alimentos, mayor atención a la socialización del menú.

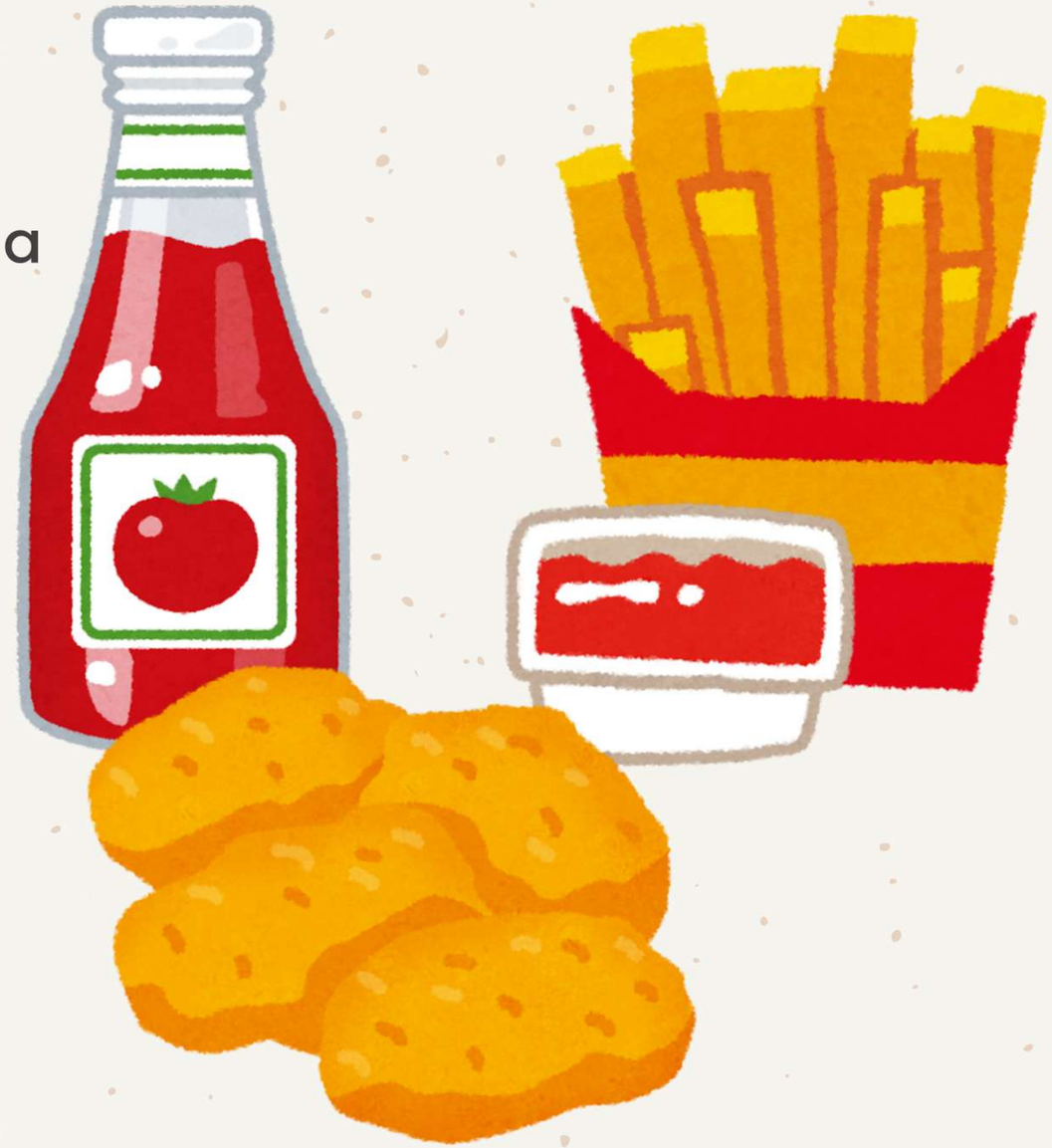
- Mayor asistencia de los referentes familiares a las actividades de promoción en estilos de vida saludable.



Dificultades

Se debe reforzar con participantes la postura a la hora de la alimentación, además algunos participantes son selectivos con algunos alimentos.

pese a las actividades de socialización en estilos de vida saludable a los referentes familiares, aun deben reforzar alimentación saludable en el hogar, ya que presentan comportamientos permisivos suministrando alimentos no saludable en el hogar.



MUCHAS GRACIAS

www.unsitiogenial.es