GUÍA METODOLÓGICA
PARA REALIZAR TALLERES

(Este formato se utiliza con el fin de observar cómo se debe desarrollar o aplicar el formato para aplicar en cada uno de los talleres de la estrategia)

DATOS GENERALES			
Municipio: Pensilvania		**ESE: Hospital Local San Juan De Dios**	
Fecha: 12 de mayo	**Grupo N°: Primero**	**Grado de escolaridad: Primaria**	
Institución educativa: Institución educativa Pensilvania			
Población Objeto: Estudiantes			
Profesionales responsables: Anngie Liliana Garzon			
Ocupación profesional: Enfermera			
Hora Inicio: 8:00	**Hora finalización:9:00**	**N° de participantes: 20**	
Materiales y recursos: Video, actividad de preguntas, y evaluación de aprendizaje.			

PROCESO METODOLÓGICO

Tema principal: Alimentación Saludable, ¨Crece Fuerte, Come Sano¨

Objetivo principal: Promover hábitos de alimentación saludable y la importancia de una buena nutrición para el crecimiento y desarrollo de los niños.

Objetivos específicos:

- Reconocer qué es una alimentación saludable y por qué es importante para crecer Promover el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y otros alimentos beneficiosos para su desarrollo.
- Motivar a los niños a participar enérgicamente en actividades relacionadas con la alimentación y el cuidado de su salud.
- Motivar a los niños a participar enérgicamente en actividades relacionadas con la alimentación y el cuidado de su salud.

GUÍA METODOLÓGICA
PARA REALIZAR TALLERES

(Este formato se utiliza con el fin de observar cómo se debe desarrollar o aplicar el formato para aplicar en cada uno de los talleres de la estrategia)

a) Desarrollo de la actividad:

Para iniciar el taller se realiza la presentación de los profesionales que van hacer la intervención, y se hace dinámica para logra la atención de los niños y niñas: presentación creativa, cada niño se presenta diciendo su nombre y su comida favorita. Esto rompe el hielo y genera un ambiente amigable

Seguidamente se explica a los estudiantes de primero la actividad a realizar y los tiempos que estos llevara durante la intervención:

- La intervención tendrá una hora de duración.
- Introducción de los temas.
- Desarrollo.
- Conclusiones.
- Actividad Final.

b) Temas:

- Definición de alimentación saludable
- Importancia de la alimentación saludable
- Enseñar el plato saludable
- Pautas De Alimentación Saludable, Actividad Física, Comportamiento Sedentario Y Sueño Para La Educación Y Atención A La Primera Infancia.

c) Introducción:

Este taller está planteado para que los niños y niñas aprendan de primero, para que aprendan de manera divertida, se inicia con un video corto ´´Eres Los Que Comes´´ https://youtu.be/ppcK0WOYVMg?feature=shared, al terminar se inicia un juego de preguntas orales sobre el video anterior, cada estudiante que desee participar levanta la mano:

1. ¿Cuál de estos alimentos es una fruta?

a) Zanahoria

b) Manzana

c) Pan

GUÍA METODOLÓGICA
PARA REALIZAR TALLERES

(Este formato se utiliza con el fin de observar cómo se debe desarrollar o aplicar el formato para aplicar en cada uno de los talleres de la estrategia)

2. ¿Qué bebida es más saludable?

a) Agua
b) jugo en caja

3. ¿Qué alimento te ayuda a crecer fuerte?

a) Galletas
b) Pollo

4. ¿Cuál es un ejemplo de una verdura?

a) Fresa
b) Espinaca

5. ¿Qué snack es más saludable?

a) Yogur con frutas
b) Papas fritas

se les explica que la alimentación saludable es aquella que proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar la salud y reducir el riesgo de enfermedades. Se basa en el consumo equilibrado y variado de alimentos de todos los grupos, en las porciones adecuadas.

la alimentación es una parte muy importante de nuestras vidas, ya que lo que comemos cada día influye en cómo nos sentimos, cómo crecemos y en nuestra salud. Durante la infancia, es fundamental aprender a alimentarse bien para tener energía, estar atentos en clase, jugar, crecer fuertes y evitar enfermedades.

d) Actividad final evaluación de aprendizaje:

Para la actividad final se plasmó en una cartelera la silueta del plato saludable de la familia colombiana, donde los estudiantes debían ubicar las tarjetas con los alimentos de acuerdo a su clasificación:

- Raíces, tubérculos y los plátanos:
- Frutas y las verduras
- Lácteos y sus derivados
- Carnes, Huevos y Leguminosas secas
- Grasas y aceites
- Azúcares

GUÍA METODOLÓGICA
PARA REALIZAR TALLERES

(Este formato se utiliza con el fin de observar cómo se debe desarrollar o aplicar el formato para aplicar en cada uno de los talleres de la estrategia)

e) Conclusiones:

- Comer sano es divertido y me hace fuerte.
- Me gusta comer frutas y verduras porque son deliciosas y me ayudan a crecer.
- Puedo elegir alimentos saludables y hacer que mi cuerpo se sienta bien.
- Mi cuerpo es como un coche que necesita combustible bueno para funcionar bien.
- Comer sano es una forma de cuidar mi cuerpo y sentirme feliz.

f) Bibliografía:

- Ministerio de salud y protección social. Guía alimentación saludable. Colombia es potencia de vida. Anexo caja de herramientas.
- Ministerio de salud y protección social. El azúcar en la alimentación. Anexo caja de herramientas.
- Organización Mundial de la Salud. Pautas De Alimentación Saludable, Actividad Física, Comportamiento Sedentario Y Sueño Para La Educación Y Atención A La Primera Infancia: Conjunto De Herramientas. Anexo caja de herramientas.
- La importancia de tener una comida balanceada. Yogotars.youtube [Internet]. https://www.youtube.com/watch?v=ppcK0WOYVMg.



Firma del profesional que ejecuta la actividad:
Cédula: 1002636087
N° de registro profesional: **1002636087**