BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

ACTA N°

FECHA: 12 De Junio 2025

HORA: 4:30 - 4:50 pm

LUGAR: Jardin Tara

TEMA: Consejeria alimentacion Saludable.

ASISTENTES: Padre de familia - Docente Pie-Jardin 4.

ORDEN DEL DÍA: consejeria alimentación.

DESARROLLO

Se da inicio con una pequeña retroalimentación a los 4 años los niños se encuentran en una etapa clave de desarrollo Fisica, cognitivo y emocional. una alimentacion balanceada les proporcionan la energia y los nutrientes necesarios para crecer, jugar aprender y fortalecer su sistema inmunológico. Ademas, es una etapa ideal para formar hábitos saludables que perduraran en la vida adulta.

que se debe incluir en la alimentación

1 frutas y verduras son fuente natural de vitaminas, fibra y antioxidantes.

2 Cereales integrales como el arroz, avena aportan energia y fibra.

Powered by CamScanner

3. Proteínas saludables como el huevo pollo, carne, legumbres (lentejas, frijoles) pescado son esenciales, para el crecimiento muscular.

4. Lácteos como leche, yogur y queso son fuente importante de calcio para los huesos y dientes fuertes.

5 Grasas saludables como el aguacate, aceite de oliva, semillas y frutos secos, aportan grasas buena necesarias para el cerebro en desarrollo.

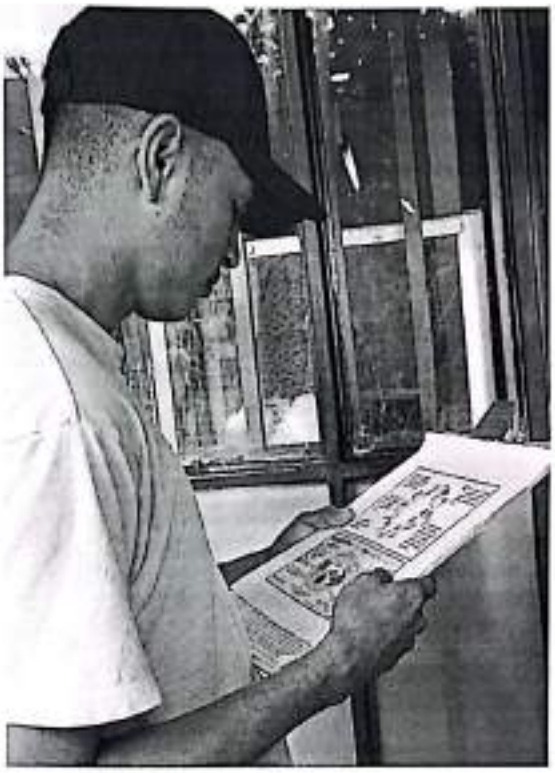
Es importante establecer horarios para las comidas y meriendas. Comer en un ambiente tranquilo, afectuso y sin presiones ayuda a fortalecer vinculos afectivos, bienestar fisico la salud. de los niños

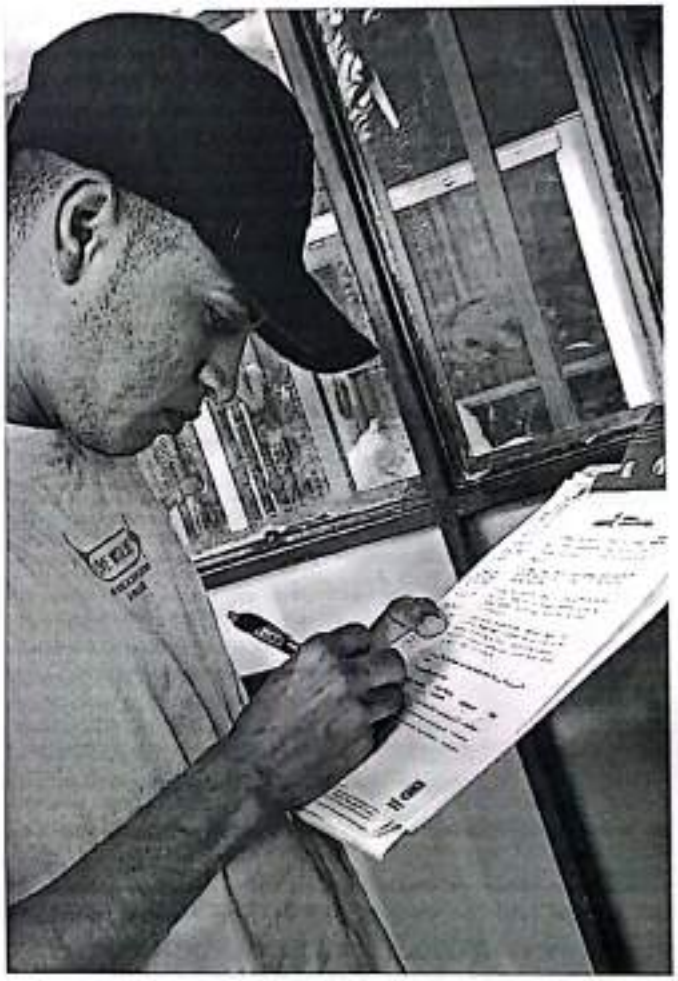
CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día ___ de _____de 2023.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Diana P Muñoz	Profesional AIPI	Jardín Para	
Leidy Guzmán	Papás	Para	

Powered by CamScanner





CONSEJERÍA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PRE JARDÍN 4

PIC•COLLAGE

Powered by CamScanner

1 La alimentación debe ser suficiente en cantidad para cubrir las necesidades nutricionales y energéticas.

2 Debe ser completa, con todos los nutrientes para ofrecer al cuerpo las sustancias que integran sus tejidos.

3 Los alimentos deben mantener una proporción correcta entre sí.



4 Debe ser inocua. Su consumo no debe suponer un riesgo al organismo. Debe estar bien preparada y libre de contaminantes.

5 Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida.

Beneficios de las legumbres



semFYC
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

Powered by CamScanner