ACTA DE SOCIALIZACIÓN PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO – HÁBITOS DE ALIMENTACION SALUDABLE

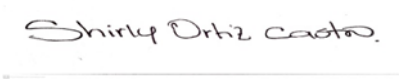
JARDIN INFANTIL SEMBRANDO CAMINO

FECHA: 1 de agosto de 2025

LUGAR: Jardín Infantil Sembrando Camino.

ASISTENTES: Niños y niñas del Jardín Infantil Sembrando Camino.

DOCENTE RESPONSABLE: Shirly Ortiz castro

FIRMA: 

OBJETIVO: Promover en los niños y niñas el reconocimiento y la importancia de las rutinas de buenos hábitos de alimentación saludable, como parte fundamental del autocuidado y bienestar personal.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Para el día de hoy, se programó durante la asamblea con los niños y niñas del jardín una actividad sobre **hábitos de alimentación saludable**, llamada **"ALIMENTOS QUE ME AYUDAN A CRECER"**. La docente, sentada en círculo con los niños, conversó en un tono suave y afectuoso sobre los alimentos que ayudan a que nuestro cuerpo crezca fuerte, tenga energía y se sienta feliz.

Se inició la conversación con preguntas simples como: "¿Qué desayunaste hoy?", "¿Qué frutas te gustan?", "¿Sabes por qué tomar agua es importante?", animando a los niños a compartir sus experiencias y gustos, siempre desde el respeto, sin juicios y celebrando la diversidad.

Con ayuda de imágenes coloridas, se mostraron diferentes tipos de alimentos: frutas, verduras, cereales, proteínas, y se habló también de aquellos que podemos disfrutar de vez en cuando, pero que no debemos comer todo el tiempo, como los dulces o las golosinas.

A través de juegos, gestos y palabras sencillas, se reforzó la idea de que **comer bien es una forma de cuidar nuestro cuerpo**, como cuando dormimos o jugamos. Esta charla, breve pero significativa, permitió que cada niño se sienta parte activa del aprendizaje, valorando lo que come y comenzando a hacer elecciones más saludables, en un ambiente de confianza, alegría y contención emocional.

Finalizamos identificando en las imágenes aquellos alimentos saludables, para pegar en el mural.

DURANTE LA SOCIALIZACIÓN CON LOS DIFERENTES GRUPOS SE PUDO EVIDENCIAR LO SIGUIENTE:

PVA: Los niños identificaron alimentos saludables con apoyo de la docente y explicaron por qué son buenos para su cuerpo. Mostraron interés, participaron con entusiasmo y reforzaron hábitos de alimentación consciente, fortaleciendo su expresión oral y comprensión del cuidado de la salud.

PVB: La jornada comenzó con un saludo armonioso a los niños y niñas, creando un ambiente de cercanía y confianza. Luego de un breve momento para conversar sobre lo que hicieron durante el fin de semana, se proyectó el video "Promoviendo hábitos alimenticios saludables", centrado en la importancia de consumir frutas y verduras. Durante la visualización, los niños se mostraron atentos y participativos, comentando lo que veían y reconociendo algunos de los alimentos mostrados.

Aunque en general el grupo presenta buenos hábitos a la hora de comer, aún se observa que a algunos niños les cuesta un poco aceptar ciertos alimentos saludables, especialmente frutas y verduras. Esta experiencia buscó motivarlos a comprender su valor nutritivo, mostrándoles que también puede ser divertido probar cosas nuevas. La propuesta generó curiosidad y comentarios espontáneos, fortaleciendo actitudes positivas hacia una alimentación equilibrada y consciente.

PVC: Durante la actividad de hábitos de alimentación saludable, los niños observaron con interés las imágenes presentadas. Con apoyo de la docente, identificaron qué alimentos eran saludables y cuáles no. La mayoría logró seleccionar una imagen adecuada y pegarla en la cartulina. En el momento de explicar su elección, algunos niños usaron palabras sencillas como "porque tiene vitaminas" o "porque me hace crecer", mientras que otros necesitaron ayuda para expresarse. En general, la participación fue activa, con momentos de diálogo,

observación y elección que permitieron reforzar conceptos básicos sobre una alimentación saludable.

PVD/PVE: Los niños y niñas participaron con entusiasmo y curiosidad desde el inicio de la propuesta, además mostraron gran interés al observar las imágenes, reconociendo con alegría algunos alimentos familiares y expresando sorpresa o risa ante otros que no conocían, asimismo, algunos lograron identificar con facilidad los alimentos saludables como lo fueron las frutas, mientras que otros necesitaron más ayuda, lo que permitió dialogar acerca de los beneficios de consumir alimentos saludables para nuestro cuerpo y el daño que hace consumir cantidades excesivas de dulces y comida chatarra.

PJA/PJB: Alimentación saludable. Para el día de hoy se desarrolló la cosecha enfocada en la alimentación saludable en el que con facilidad los niños y las niñas reconocen cuáles son los alimentos que favorecen para su crecimiento y son saludables y cuáles no son saludables en el cual cada uno de ellos comparten su opinión frente a cuando ellos comen hamburguesa en su casa con la familia como lo fue Gael, Darwin y Ehitan. Al enfocar el diálogo sobre los alimentos saludables la mayoría de los niños manifiestan comer ensaladas y frutas y las van mencionando de acuerdo a cada uno de sus gustos. Ese tema fue factible para ellos ya que lograron expresarse evidenciando comprensión sobre el tema, mencionando que le dirán a los padres que pueden y que no pueden comer.

PJC: Durante la actividad, los niños y niñas participaron activamente en la observación e identificación de diversos alimentos a través de imágenes. Con el acompañamiento de la docente, lograron reconocer cuáles eran saludables y por qué eran importantes para su cuerpo. Cada niño seleccionó un alimento saludable y lo pegó en la cartulina grupal "Alimentos que me ayudan a crecer". Posteriormente, expresaron con palabras sencillas los beneficios del alimento elegido, demostrando comprensión

sobre la importancia de una alimentación balanceada para su crecimiento. La experiencia fomentó el lenguaje oral, la toma de decisiones y el desarrollo de hábitos saludables

PJD: los niños participaron con entusiasmo al observar las imágenes, comentando espontáneamente y señalando aquellos alimentos que reconocían, mostraron curiosidad al clasificar, expresando en voz alta cuáles creían que eran saludables y preguntando a la docente cuando tenían dudas, al momento de elegir, lo hicieron con seguridad, desplazándose de manera ordenada para tomar la imagen seleccionada, con concentración pegaron su alimento en la cartulina, prestando atención a la ubicación, finalmente, cada uno explicó con frases sencillas por qué ese alimento era bueno, demostrando comprensión, participación activa y disfrute del proceso.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS








LECHE



















