



REFUERZO HABITOS DE VIDA SALUDABLE, CONSUMO DE AGUA Y FRUTAS ENTERAS.....





REFUERZO HABITOS DE VIDA SALUDABLE, CONSUMO DE AGUA Y FRUTAS ENTERAS…..

La implementación de este tema se desarrolla mediante un enfoque participativo, educativo y práctico, que motiva a las personas a adoptar hábitos saludables de manera consciente y progresiva. En primer lugar, se realiza una fase de sensibilización, en la cual se brinda información sobre la importancia del consumo de agua natural y frutas enteras, a través de capacitación o charla, material didáctico o presentaciones dinámicas. Posteriormente, se lleva a cabo una fase educativa, donde se explica los beneficios nutricionales, la cantidad recomendada de consumo diario y las consecuencias de no mantener una adecuada hidratación y alimentación. Se pueden incluyo actividades interactivas como preguntas. En una tercera fase, se implemento actividades prácticas, como: Promoción del consumo de agua durante el día, Ia inclusión de frutas enteras en meriendas o refrigerios Retos o campañas (por ejemplo: “7 días tomando más agua” o “una fruta al día”)Finalmente, se realiza entrega de agua y frutas como refrigerio por su participación en la actividad, se recogen opiniones de los participantes para reforzar los aprendizajes mediante recordatorios o nuevas actividades. Esta metodología busca generar un aprendizaje significativo y sostenible, promoviendo cambios positivos en el estilo de vida.

REFUERZO HABITOS DE VIDA SALUDABLE, CONSUMO DE AGUA Y FRUTAS ENTERAS…..





GRACIAS