

Capacidades y competencias para la vida

Hábitos saludables

**UNA PROPUESTA DE FORMACIÓN HUMANA
PARA ENFRENTAR LOS RETOS DE LA VIDA**



FE Y ALEGRÍA COLOMBIA

Víctor Murillo Urraca

Director Nacional

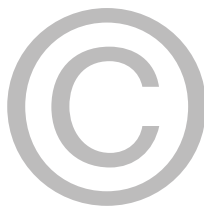
Jaime Benjumea Pamplona

Coordinador General del Proyecto

Amanda J. Bravo H.

Claudia Marcela Vega G.

Autoras



César Bejarano

Diseño gráfico

Corcas Editores S.A.S.

Impresión

Módulo Hábitos saludables

Fe y Alegría autoriza la reproducción parcial de los textos que aquí se publican con fines pedagógicos, trabajos sociales y/o comunitarios, siempre y cuando reconozcan créditos a Fe y Alegría sobre los mismos. La reproducción comercial con ánimo de lucro, está prohibida parcial y totalmente, de conformidad con las normas legales vigentes.

© Fe y Alegría Colombia

Carrera 5 No. 34-39 - Bogotá, D.C.

Teléfono 3209360

Página web: www.feyalegria.org.co

E-mail: dirnal@feyalegria.org.co

Primera edición

Impreso en Bogotá, Colombia. Diciembre 2015.



Unidad **dos**

Hábitos alimenticios

SOMOS SALUDABLES SI COMEMOS SALUDABLE


somos saludables si comemos saludable






Hábitos saludables

Taller 1: somos saludables si comemos saludable




Objetivo del taller

-  Niñas y niños identifican los aspectos básicos de la alimentación saludable.



Recursos de apoyo

-  Reproductor audiovisual
-  Video “Solo respira” disponible en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=sTy9FhIvAro>
-  Video “Chavos sanos” disponible en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=66xtS9x2_dM

Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje




-  Reflexiones sobre la importancia de la respiración.
-  Seis mensajes clave sobre la alimentación.
-  Afiches de alimentación saludable.

Actividad inicial



-  En plenaria compartimos la respuesta a la pregunta ¿por qué aprender a respirar nos ayuda a cuidar de nuestra salud? identificamos aspectos comunes, diferencias y practicamos un corto ejercicio de respiración consciente dirigido por una o un compañero.
-  Motivamos a las niñas y a los niños a seguir practicando la respiración consciente y observamos el video “Solo respira” disponible en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=sTy9FhIvAro>; conversamos con las niñas y niños sobre lo que nos dice el video.

Hábitos saludables


Actividad central

-  Observamos otro video, pero esta vez relacionado con el tema de la alimentación saludable que es el foco de trabajo de esta unidad, titulado “*Chavos sanos*” disponible en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=66xtS9x2_dM
-  Reflexionamos con el grupo sobre el mensaje que se presenta, apoyándonos en preguntas como las siguientes:
 - ¿Qué entendemos por buena alimentación?
 - ¿Qué relación existe entre nuestros hábitos alimenticios y nuestra salud?
 - ¿Por qué la desnutrición o el sobrepeso se pueden considerar una enfermedad?
 - ¿Por qué es importante hacer ejercicio o practicar un deporte?
-  Entre todas y todos elaboramos seis mensajes claves con base en lo que nos enseña el video sobre los hábitos alimenticios saludables y los registramos en el cuaderno.

Actividad de cierre

-  Organizamos seis grupos y a cada uno le asignamos uno de los mensajes que elaboramos para que realicen un afiche creativo. Una vez listo, lo exponen a sus compañeras y compañeros del salón.
-  Con el apoyo de las directivas del colegio ubicamos los afiches sobre alimentación saludable en las carteleras institucionales. Asimismo, fotografiamos nuestro trabajo y lo subimos a la página web del colegio o al blog del grupo.

Actividad de refuerzo

-  Con ayuda de nuestros/as familiares elaboramos una cartelera sobre una receta de comida saludable típica de la región, (registramos ingredientes y modo de preparación) para compartir en el próximo encuentro.

