





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

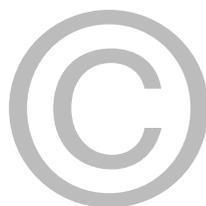
Jaime Benjumea Pamplona

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.

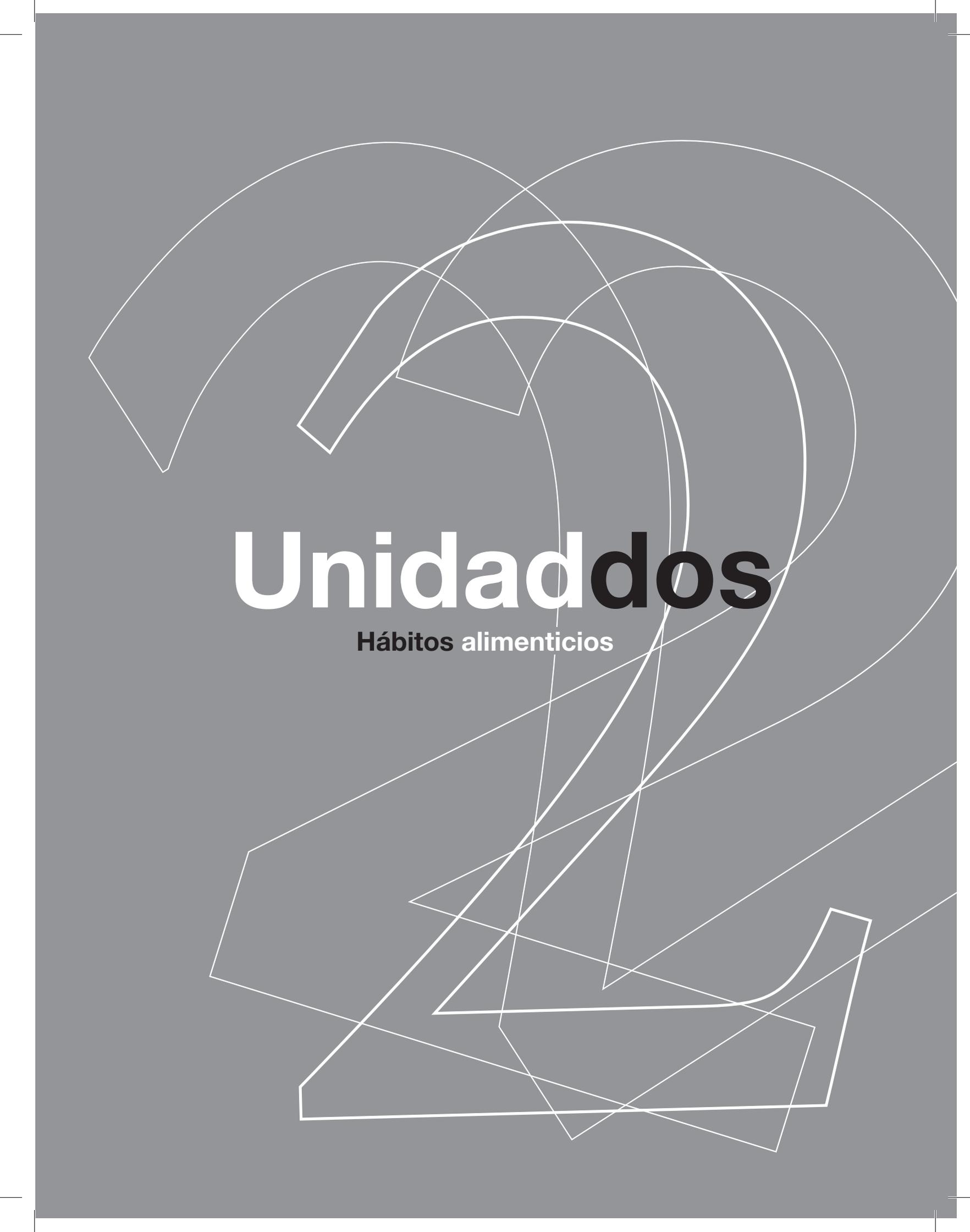
Teléfono 3209360

Página web: www.feyalegria.org.co

E-mail: dirnal@feyalegria.org.co

Primera edición

Impreso en Bogotá, Colombia. Diciembre 2015.



Unidad **dos**

Hábitos alimenticios

NOS NUTRIMOS MEJOR CON NUESTRA COMIDA TÍPICA SALUDABLE

Nos nutrimos mejor con nuestra comida típica saludable



Hábitos saludables

Taller 2: nos nutrimos mejor con nuestra comida típica saludable

Objetivo del taller

- 👤 Niñas y niños enriquecen sus comidas típicas complementándolas con otros alimentos saludables.

Recursos de apoyo

- 👤 Cartelera sobre una receta de comida saludable típica de la región.
- 👤 Reproductor audiovisual
- 👤 Video “*Peppa Pig La comida*” disponible en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=LafoUKAuhZM>
- 👤 Pliegos de papel
- 👤 Marcadores

Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

- 👤 Carteleras con recetas de comidas típicas consideradas saludables modificadas.
- 👤 Lista de alimentos saludables y no saludables que consumimos como parte de nuestra dieta.
- 👤 Compromiso escrito de mayor consumo de alimentos saludables y evitar el consumo de los no saludables durante dos a tres semanas.

Actividad inicial

- 👤 En grupos compartimos las carteleras que elaboramos en casa, seguidamente, las pegamos en nuestro espacio de trabajo e identificamos por qué creemos que son comidas típicas saludables.
- 👤 A partir de lo anterior revisamos con las niñas y los niños las nociones de nutrición saludable que manejan y las escribimos en una pizarra o cartelera para su posterior revisión.

Hábitos saludables

-  Conversamos acerca de la posibilidad de que algunas de esas comidas típicas puedan ser complementadas con grupos de alimentos saludables y les pedimos que en grupos elijan una receta para mejorarla.
-  Terminado el trabajo, socializan sus recetas mejoradas y las transcriben en sus cuadernos para compartirlas con sus familias.

Actividad central

-  Seguidamente, nos organizamos por grupos y conversamos sobre los alimentos que consumimos con mayor frecuencia, hacemos una lista y los clasificamos en saludables y no saludables de acuerdo al criterio que hemos venido construyendo.
-  Compartimos la lista de cada grupo, identificamos aspectos comunes - diferentes, y reflexionamos sobre las características de los alimentos saludables y no saludables. También, reflexionamos sobre nuestros hábitos de consumo con respecto a la comida. Si lo creemos pertinente podemos apoyarnos en el video “Peppa pig La comida” disponible en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=LafoUKAuhZM>



Para retroalimentar: es importante preparar el siguiente bloque explorando los productos correspondientes a los grupos alimenticios que están en cosecha y se cultivan en la región, así como los lugares, calidades y precios para optimizar su adquisición. Sugerimos que de ser posible, se pueda promover formas organizadas para adquirir (y aun cultivar en las casas o el colegio) estos productos con el fin de organizar menús saludables asequibles a las economías de las familias.

Actividad de cierre

-  Elaboramos menús saludables para la cafetería del colegio y nuestra lonchera. Hacemos nuestra propuesta y nos organizamos para compartirla con las personas de la cafetería. Preparamos maneras de socializar en casa las sugerencias acordadas para una lonchera más saludable.

Actividad de refuerzo

-  De la lista de alimentos saludables y de los no saludables escogemos uno. Para el primer caso, nos comprometemos a consumirlo con más frecuencia de manera permanente, y para el segundo caso, nos comprometemos a evitar su consumo durante dos a tres semanas y revisar el compromiso para proyectar la erradicación de su consumo. Escribimos nuestros compromisos en el cuaderno y nos ponemos de acuerdo con una compañera o compañero de clase para que nos apoye en el seguimiento a su cumplimiento

