

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

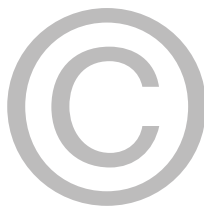
Jaime Benjumea Pamplona

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.

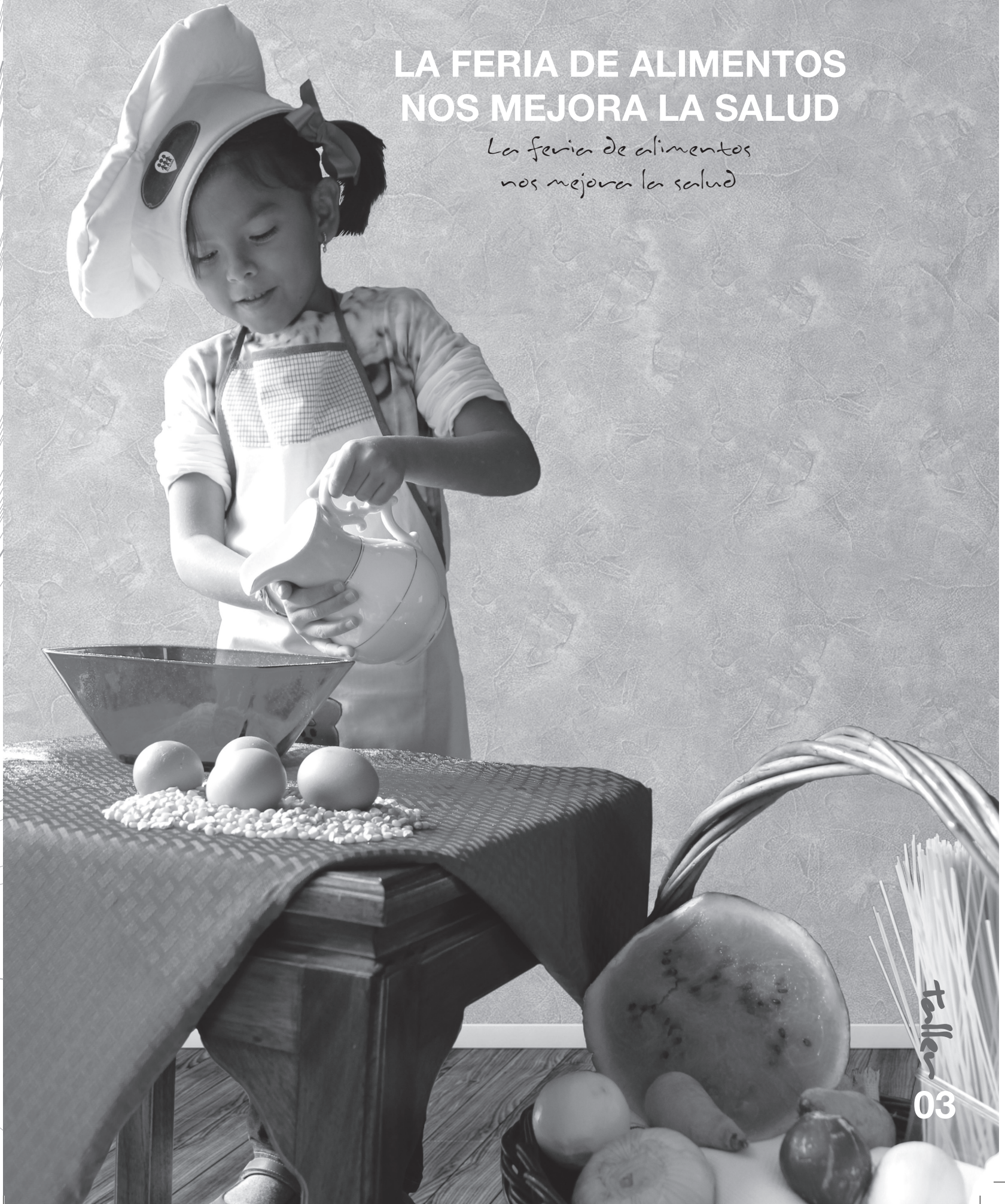


Unidad **dos**

Hábitos alimenticios

LA FERIA DE ALIMENTOS NOS MEJORA LA SALUD


*La feria de alimentos
nos mejora la salud*




Taller 3: la feria de alimentos nos mejora la salud

Sesión 1






Objetivo del taller

-  Niñas y niños se apoyan en una feria de alimentos saludables para fortalecer sus aprendizajes y difundirlos a la comunidad educativa.



Recursos de apoyo

-  Invitaciones a las familias y otras personas de la comunidad educativa para que colaboren con la feria de alimentación saludable.



Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

-  Recetas antiguas y nuevas que se presentarán en la “feria de alimentos saludables”.
-  Fotos u otro tipo de registros de la realización de la feria.
-  Registros en los cuadernos de la evaluación de la feria.
-  Textos, cuentos e ilustraciones preparados por las niñas y niños.
-  Acciones o iniciativas de las niñas y los niños para mejorar la oferta de alimentos saludables en las tiendas escolares.

Actividad inicial


-  En plenaria compartimos qué avances hemos tenido con nuestro compromiso saludable y cuánto nos ha servido el apoyo de nuestra compañera o compañero de clase para sostenernos en su realización.
-  Revisamos nuevamente las recetas que socializamos en el encuentro anterior y les proponemos hacer una feria de alimentación saludable.

Hábitos saludables



-  Acordamos los platos para esta feria. Para ello, podemos retomar las recetas que traíamos de casa o crear otras que cumplan con el requisito de ser balanceadas para que nos puedan nutrir adecuadamente. Una vez elegidas, procedemos a organizarnos para llevar a cabo la feria.
-  Además de presentar el plato, nos preparamos para explicar por qué es saludable consumirlo de esa manera, cómo se elabora y para qué nos ayuda cambiar nuestra manera de alimentarnos. Para la organización de esta actividad, podemos apoyarnos en la siguiente tabla.

ACTIVIDAD	PERSONAS RESPONSABLES
Preparación del plato # 1...	
Preparación del plato # 2 a #6	
Preparación de las instalaciones	
Elaboración y entrega de invitaciones	
Elaboración del programa	
Preparación de las y los ponentes	
Logística	


Sesión 2**Actividad central**


-  Con el apoyo de nuestra familia y las directivas del colegio (u otras instancias de la comunidad educativa) realizamos “La feria de la alimentación saludable”, donde además de degustaciones culinarias, le enseñamos a las personas invitadas a mejorar sus hábitos alimenticios

Actividad de cierre

-  Al concluir la actividad, nos reunimos en plenaria y evaluamos nuestra feria con base en dos aspectos: las fortalezas y las oportunidades de mejora.
-  Registramos nuestra evaluación en el cuaderno

Actividad de refuerzo

-  Nos organizamos con nuestro grupo escolar y exploramos el tipo de alimentos que se venden en nuestra(s) tienda(s) escolar(es). Si nos parece necesario, preparamos una acción o una iniciativa escolar destinada a fortalecer en las tiendas escolares la oferta de alimentos más nutritivos y saludables, así como disminuir aquellos que hacen daño a nuestra salud.

-  Escribimos un cuento u otro tipo de texto sobre los aprendizajes que hemos establecido con estos talleres y hacemos un dibujo para ilustrar lo que escribimos y lo guardamos en nuestra carpeta.

