

EDUCACIÓN PARA LA SALUD



FUNDACIÓN
VIDA SILVESTRE
ARGENTINA



ACTIVIDADES PARA 1ER CICLO PRIMARIO

La naturaleza al plato

La alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo. Por lo tanto, es necesario que adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables.

La problemática sobre el hambre y la alimentación se vivencia de distinta manera en países pobres donde se presenta relacionada con la falta de alimentos y la desnutrición, que en países de mayor riqueza donde está relacionada a la mala alimentación y a los problemas de salud derivados del modelo de producción industrial de alimentos, la falta de dedicación o tiempo para cocinar, la publicidad televisivamente otras causas.

La familia tiene una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de las infancias y en conjunto con la escuela juega un papel importante en fomentar y adquirir hábitos alimentarios saludables.

Objetivo: comprender la importancia de una alimentación equilibrada para el crecimiento. Estimular el consumo de alimentos saludables, así como el tiempo dedicado a la cocina y a la alimentación.

Áreas de conocimiento: Ciencias Naturales, Educación Artística.

Desarrollo: confeccionar un calendario para pegar en la heladera con recetas de comidas saludables.

Cierre: llevarlo a sus casas y realizar en familia alguna de las recetas.

Materiales: cartulina o cartón, papel para pintar y dibujar, fibras y tijera.

Lunes

Leche, yogur y queso, compartidos son más ricos



Martes

Fruta y verdura ¡ Qué vida pura !



Miércoles

Bizcochitos, galletas, siempre a la mesa.



Jueves

Pan y fiambre, una buena opción para saciar el hambre.



Viernes

Cereales, frutos secos y pasas, siempre a mano y en casa.

