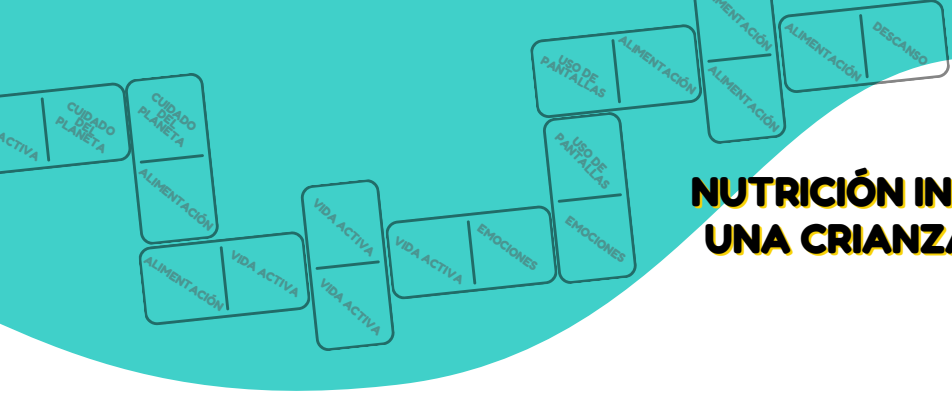


FICHAS LÚDICAS

NUTRICIÓN INFANTIL DESDE UNA CRIANZA SALUDABLE

COMER
MEJOR
UN CAMBIO POSIBLE

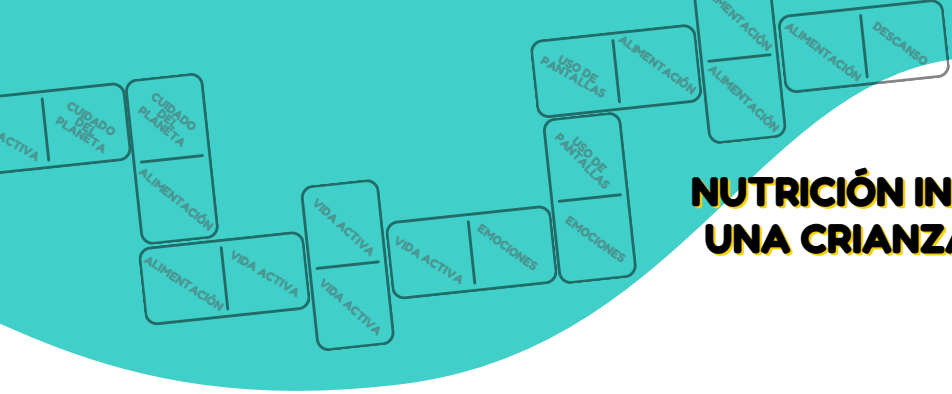


NUTRICIÓN INFANTIL DESDE UNA CRIANZA SALUDABLE



En este material encontrarás 4 fichas lúdicas que podrán ser utilizadas en diferentes niveles educativos con la finalidad de abordar distintas dimensiones del estilo de vida y contribuir en la construcción de hábitos saludables que promuevan un crecimiento y desarrollo óptimo. Están desarrolladas pensando en un dominó por varios motivos que te compartimos: el primero, es que los hábitos que se adquieren en cada momento o etapa del crecimiento influyen como un efecto dominó en la que sigue. Otro motivo es que los hábitos y prácticas de alimentación, vida activa, descanso, uso de pantallas, gestión de emociones y cuidado del medio ambiente pueden equipararse a las fichas de este juego porque las mismas están concatenadas o estrechamente relacionadas unas con las otras. Y, por último, cada uno de estos hábitos actúa como una ficha de dominó, que, al ser movida, puede desencadenar una serie de reacciones en las demás, impactando de forma positiva o negativa en el crecimiento, desarrollo y en la salud.

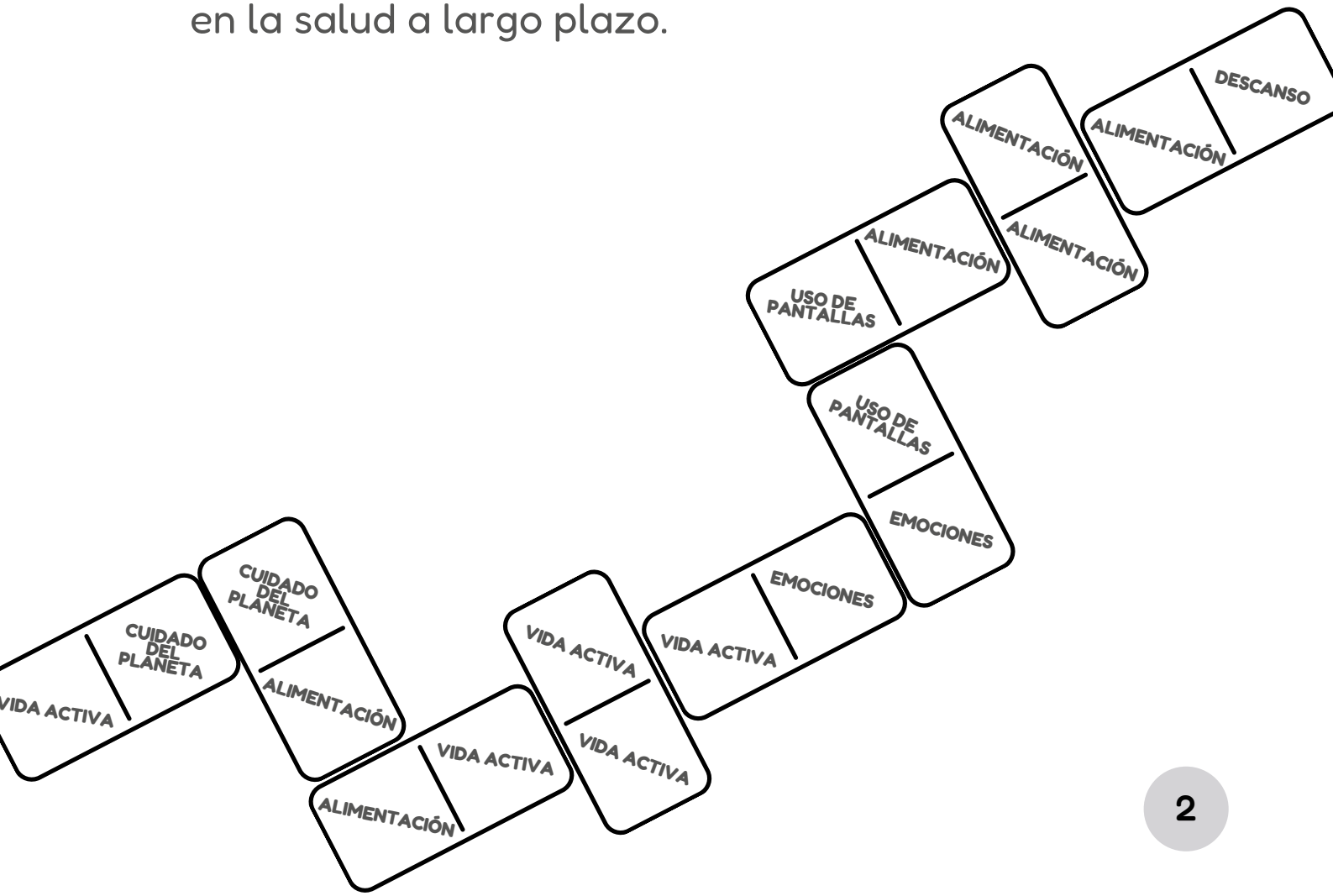


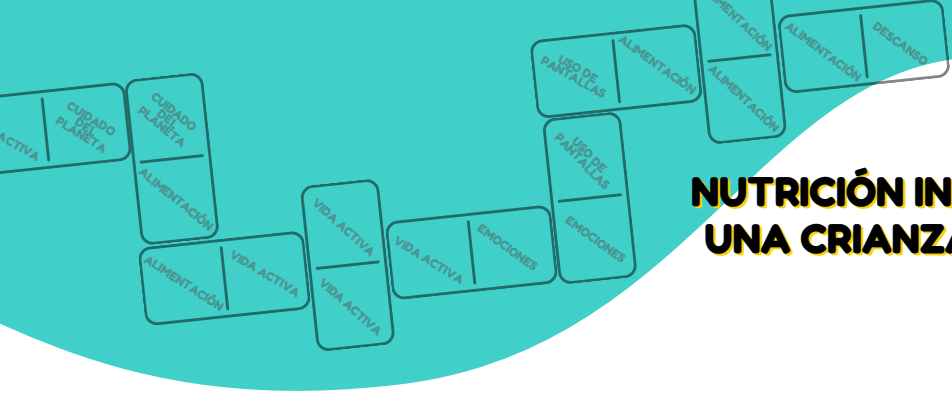


NUTRICIÓN INFANTIL DESDE UNA CRIANZA SALUDABLE



Esta analogía alumbra sobre la importancia de la interconexión entre estos hábitos y la necesidad de abordarlos de manera holística e integral. Y es en la infancia y adolescencia, donde las bases de éstos se consolidan, que es crucial intervenir. Trabajar en ellos durante estas etapas es como alinear cuidadosamente las fichas de dominó, garantizando un despliegue armónico en la vida adulta, evitando desequilibrios y posibles caídas en la salud a largo plazo.





NUTRICIÓN INFANTIL DESDE UNA CRIANZA SALUDABLE



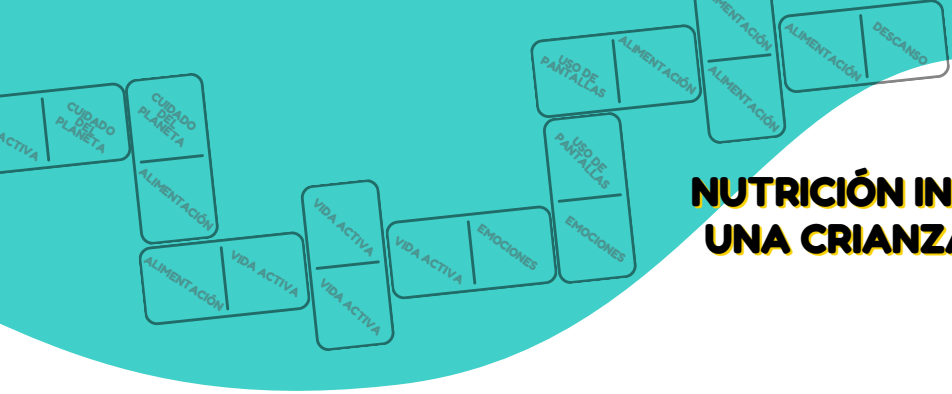
Ficha 1: Descubriendo los alimentos a través de los sentidos, la atención plena y el movimiento: primera ficha para una alimentación saludable.

Esta ficha se centra en los contenidos abordados en el módulo 1: Comer mejor durante los primeros mil días y está destinada a niños y niñas de jardín maternal.

Ficha 2: Construyendo salud: el papel del estilo de vida para crecer y vivir mejor.

Esta ficha se centra en los contenidos abordados en el módulo 2: Comer mejor durante la primera y segunda infancia y está destinado a niños y niñas de tercero y cuarto grado de educación primaria.





NUTRICIÓN INFANTIL DESDE UNA CRIANZA SALUDABLE



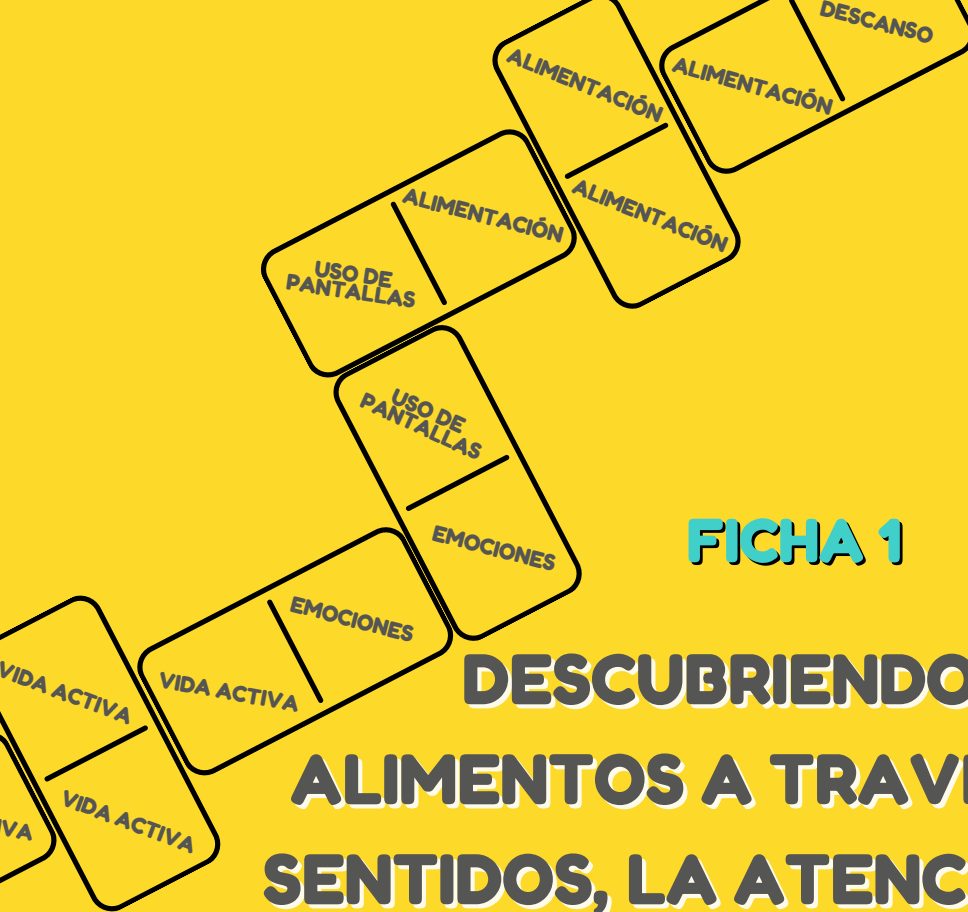
Ficha 3: Hidratación saludable clave para una alimentación saludable.

Esta ficha se centra en los contenidos abordados en el módulo 2: Comer mejor durante la primera y segunda infancia y está destinada a niñas y niños de primer ciclo de educación primaria

Ficha 4: El recorrido hacia un estilo de vida saludable.

Esta ficha se centra en los contenidos abordados en el módulo 3: Comer mejor durante la adolescencia y está destinada a adolescentes de séptimo grado de nivel primario y primer y segundo año de nivel secundario.





FICHA 1

DESCUBRIENDO LOS ALIMENTOS A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS, LA ATENCIÓN PLENA Y EL MOVIMIENTO: PRIMERA FICHA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. DESCUBRIENDO LOS ALIMENTOS A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS, LA ATENCIÓN PLENA Y EL MOVIMIENTO: PRIMERA FICHA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

¿Por qué elegimos este tema?

Conceptos útiles para el/la docente.

El crecimiento y desarrollo saludable en la infancia son fundamentales para que los niños y las niñas desplieguen su máximo potencial. Por eso es ideal, en este momento, intervenir y apostar a la salud presente y futura. Y la mejor forma de hacerlo es construyendo entornos saludables.

Los entornos saludables favorecen o facilitan hábitos que acercan a la salud y el bienestar. Estos abarcan o incluyen una alimentación saludable y sustentable, la vida activa, el correcto descanso, el uso adecuado de pantallas y los vínculos saludables con uno mismo y con los demás.

Si nos enfocamos en la alimentación, es necesario considerar que esta etapa es clave para sentar bases para una alimentación saludable.

Los pilares de una alimentación saludables son la variedad y el equilibrio.

En relación a la variedad debemos considerar que desde los primeros años es importante ofrecer diversidad de alimentos, especialmente aquellos de mejor calidad nutricional y cuyo consumo suele ser bajo como por ejemplo frutas, verduras, cereales integrales y legumbres. Un aspecto a tener en cuenta es que muchos de estos alimentos no son aceptados por los

niños y niñas porque los mismos presentan preferencias innatas por el sabor dulce y salado y rechazo inicial al sabor amargo que pueden tener algunas verduras. Sin embargo, la oportunidad es que durante la primera infancia estas preferencias pueden modificarse. Esto se debe a que en este período el cerebro está en construcción y tiene plasticidad en el desarrollo de los sentidos, lo cual implica que hay mayor sensibilidad a influencias ambientales y capacidad de modificar las preferencias en base a las experiencias. De aquí que es clave las experiencias sensoriales que el niño y niña pueda tener con los alimentos. Además, el contacto sensorial con los mismos favorece la reducción de la neofobia, miedo o rechazo a probar alimentos nuevos, que es común en los niños y niñas pequeñas. Por esto, esta ficha lúdica tiene como objetivo principal acercarles diferentes alimentos de buena calidad nutricional favoreciendo el reconocimiento de los mismos a través de los sentidos.

¿Para qué desarrollamos esta ficha?

Objetivo general

Acercar a los niños y niñas diferentes alimentos que forman parte de una alimentación saludable, favoreciendo el reconocimiento de los mismos a través de los sentidos, para promover la diversidad alimentaria.

Objetivos específicos

Que los niños y niñas logren:

- Identificar diferentes alimentos que forman parte de una alimentación saludable.
- Vincularse con los alimentos a través de los sentidos.
- Reconocer colores, olores, texturas y sabores de diferentes alimentos que forman parte de una alimentación saludable.

¿Para quién desarrollamos esta ficha?

Niños y niñas de salas de 2 y 3 años de nivel inicial.

Desarrollo:

DURACIÓN 30 MINUTOS APROX.

Dependiendo de la cantidad de niños y niñas y el tiempo que se dedique a cada estación.

¿Cómo se desarrolla?

Para esta intervención es necesario que el aula esté preparada a modo de escenario de distintas estaciones sensoriales.

¿Cómo lo preparamos?

Se deberán disponer de 4 mesas que representarán las estaciones sensoriales (si se cuentan con mesas grades será una mesa, sino pueden unirse 4 bancos).

Cada estación tendrá una imagen que representa al sentido utilizado para vincularse con el alimento:

- Tacto
- Olfato
- Vista
- Gusto

Descargables

En cada estación se dispondrán alimentos en platos para ser explorados de acuerdo al sentido indicado por el dibujo. Una propuesta opcional es colocar en el piso flechas imprimibles (descargables) que marquen el sentido de circulación.

¿Qué colocamos en cada estación?

- Estación sentido del tacto:

maicena - harina de maíz - harina de trigo integral - lenteja - kiwi o durazno - berenjena brillante - zapallo o naranja (dependiendo la estación del año).



- Estación sentido del olfato:

rúcula - albahaca - mandarina - naranja - coco rallado - tomate - cebolla - queso.



- Estación del gusto:

yogur natural - banana - fruta cítrica - queso - lenteja o arveja partida (bien cocida para facilitar la deglución).



- Estación vista:

rúcula o albahaca - mandarina o naranja - banana - tomate.



Alimentos

Cada alimento será presentado en un plato. Puede acompañarse el plato con una imagen del alimento para facilitar el reconocimiento.

Aclaración importante: En caso de que haya niños y niñas que presenten alguna intolerancia, alergia alimentario o enfermedad como celiaquía se deberá realizar una selección específica de los alimentos teniendo en cuenta indicación médica.

MOMENTO 1

(5 minutos)

Bienvenida- Saludo

Se dará la bienvenida a los niños y niñas contándoles que hoy tendrán una actividad especial: se convertirán en exploradores de alimentos.

La señorita dirá: Hoy nos convertiremos en exploradores de alimentos. ¿Saben cómo vamos a explorar? ¡Con nuestros sentidos! (con una canción de fondo y las imágenes de la mesita. La seño mostrará como se explorarán los alimentos- la canción puede ser 5 sentidos).



Canción

MOMENTO 2

(10 minutos)

Exploradores en movimiento

Se invitará a los niños y niñas a pasar por cada estación y explorar los alimentos con el sentido que indica la imagen. Cada grupo permanecerá aproximadamente 2-3 minutos por estación.

MOMENTO 3

(10 minutos)

De exploradores a artistas en acción

Se le entrega a cada niño o niña una hoja que representa una ficha de dominó con dibujos de los alimentos explorados. Se los invitará a intervenirla con los materiales que se dispongan en el jardín como crayones, fibrones, temperas, acuarelas. Con cada ficha intervenida se podrá construir un dominó: “El dominó de la alimentación saludable”. Este juego quedará disponible en la sala para poder jugar.



Fichas

MOMENTO 4

(5 minutos)

Despedida y saludo

Se saludará a los niños y niñas promoviendo continuar en casa esta expedición por el maravilloso mundo de los alimentos usando todos sus sentidos.

Indicadores

Se propone utilizar como indicador para valorar el grado en que nos acercamos al objetivo de vincular a los niños y niñas a alimentos que forman parte de una alimentación saludable lo siguiente:

- $(\text{Niños y niñas que participaron de la actividad} / \text{Total de niños y niñas}) \times 100$
- Registro fotográfico de la experiencia en las distintas estaciones.

Recursos:

- Alimentos. Seleccionar de acuerdo al listado especificado para cada estación sensorial y a la posibilidad y accesibilidad de cada institución.
- Imagen de alimento (opcional).
- Platos y cucharitas.
- Mesas.
- Imágenes imprimibles: sentidos y flechas (opcional).
- Fichas de dominó imprimibles.
- Materiales para intervenir las fichas.
- Reproductor de audio.

**Recursos
imprimibles**

NUTRICIÓN INFANTIL DESDE UNA CRIANZA SALUDABLE

