

RECETARIO VIAJERO SALUDABLE

Población destinataria: Niños de 3 a 5 años.

Objetivo general: Que los niños participantes incorporen hábitos alimentarios saludables en la vida diaria.

Objetivos específicos:

Que los niños participantes:

- Conozcan la importancia del consumo diario de alimentos saludables.
- Identifiquen preparaciones saludables.
- Compartan con la familia la elaboración de una receta saludable.

Recursos:

- Artículos de librería (Papel de color, fibrones de colores, pegamento)

Estrategia de desarrollo:

La actividad consiste en armar un recetario saludable con los niños en el aula (carpeta o cuaderno y carátula).

- En la primera hoja agregar el folleto de la gráfica de la alimentación saludable donde se presentan todos los grupos de alimentos y los 10 mensajes saludables.
- En la segunda hoja, agregar la definición de "RECETA SALUDABLE" como guía para las familias al aportar recetas.

RECETA SALUDABLE: Se considera saludable aquella receta que en sus ingredientes contenga frutas, verduras, lácteos, cereales integrales y/o legumbres, carnes magras (pescado, cerdo, carne vacuna o pollo) y cuya preparación contempla formas de cocción bajas en grasas (salteado, al vapor, a la plancha, al horno).

- En las siguientes hojas se pueden sumar recetas saludables elaboradas con los niños en el jardín.

Una vez realizado el recetario con los niños invitar a las familias a participar del recetario viajero, sumando

recetas saludables y fotos de las preparaciones que realizaron del recetario