****

**DIRECCIÓN ACADÉMICA**

**DEPARTAMENTO ESPECIALIDADES**

**Atención de Párvulos**

**Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia**

**GUÍA N°2
TEMA: “Alimentación saludable en la primera infancia”**

**Módulo: Alimentación de los párvulos**

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Curso 4° E Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2020**

**Objetivos:**

* **Identificar los nutrientes esenciales y los alimentos en que los encontramos.**
* **Conocer la pirámide alimenticia y las recomendaciones de ingesta de cada grupo de alimentos**
* **Conocer la importancia del desayuno.**

**Instrucciones**

* **Descarga de la página del colegio el material de apoyo con el cual deberás leer y realizar esta guía (Guía familiar para promover la alimentación saludable en la primera infancia” de Crece Contigo)**
* **Luego desarrolla cada una de las preguntas que se plantean en esta guía y desarróllalas en tu cuaderno.**
1. **Completa la siguiente tabla. En cada columna debes escribir aquellos alimentos en donde encontramos, en mayor cantidad, ese nutriente esencial, sigue el ejemplo.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PROTEÍNAS** | **HIDRATOS DE CARBONO** | **GRASAS** | **VITAMINAS Y MINERALES** |
| **-carnes rojas** |  |  |  |

1. **Realiza la Pirámide Alimentaria (puedes dibujarla o utilizar recortes), luego responde:**
* **¿Cuál es la recomendación de consumo diario para cada grupo de alimentos que en ella encontramos?**
* **¿Cuál de estos alimentos podríamos considerar en una colación para los párvulos y por qué crees tú que son necesarios?**
1. **¿Por qué es importante el Desayuno, cuáles son sus ventajas y qué puede suceder si un niño/a no toma desayuno y realiza una actividad física?**
2. **Considerando la pregunta anterior ¿por qué es importante la colación de la mañana dentro de la rutina en un jardín infantil?**