****

**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?**

**Pauta de corrección**

**1.-**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PROTEÍNAS** | **HIDRATOS DE CARBONO** | **GRASAS** | **VITAMINAS Y MINERALES** |
| -carnes rojas-Pescados-carnes blancas (pollo, pavo, etc.)-huevos-productos lácteos-mariscos | - papas-arroz-todo tipo de fidos-harinas de todo tipo-legumbres-azúcar | -aceites-mantequilla-frutos secos | -Frutas: naranja, manzanas, plátanos, uvas, peras, duraznos, damascos, frutillas, guindas, moras, frambuesas, tunas, etc.-verduras: lechuga, repollo, acelgas, espinacas, brócolis, coliflor, berros, zanahorias, etc. |

**2.-** Dibujada y pintada, o con recortes de revistas o impresos.

* La recomendación diaria de cada grupo de alimentos es:

-Arroz, papas, fideos, harinas (ojalá integrales) 4 a 6 raciones/porciones diarias.

-Verduras 3 a 5 raciones/porciones diarias

-Frutas 2 a 4 raciones/porciones diarias

-Leche, yogurt, quesos 2 a 3 raciones/porciones diarias

-Carnes, pollo, pescado, huevos y frutos secos 2 a 3 raciones/porciones diariamente

-Grasas, aceites, dulces. No se aconseja consumir diariamente, solo ocasionalmente.

* Son recomendables para una colación de los niños/as los siguientes alimentos:

-1 porción de alguna verdura que puede ser como ensalada

-1 fruta

-1 lácteo

-agua

-1 porción de frutos secos

-1 porción de pan o galletas saludables.

\*recordar que se puede varias diariamente entre estos alimentos.

**3.-** Después de 10 o 12 horas de ayuno necesitamos energía y nutrientes para realizar bien nuestras actividades diarias. Si no tomamos desayuno no cubriremos nuestras necesidades nutricionales diarias y nos sentiríamos fatigado y sin energía durante el día.

* Ventajas de tomar un buen desayuno:

-Mejora el rendimiento físico y escolar.

-Ayuda a mantener un peso corporal normal.

- Mejora la concentración y el comportamiento.

- Aumenta el rendimiento y la productividad en el trabajo.

-Permite mantener un desarrollo saludable.

- Contribuye a tener un buen estado de salud.

Si un niño/a no ha tomado desayuno y realiza una actividad física, por ejemplo una clase educación física, él se puede sentir fatigado e incluso podría desmayarse.

**4.-** Es importante la colación, especialmente de la mañana, primero porque no sabemos si el niño/o tomó desayuno en su casa, y así nos aseguramos de que cuente con la energía necesaria hasta la hora de almuerzo.

También es importante, porque debemos comer cada 3 horas aproximadamente y si un niño/a tomó desayuno temprano, llegar hasta la hora de almuerzo sin comer algo puede fatigarse a media mañana.