

CARTA DESCRIPTIVA DEL TALLER PARA PADRES DE FAMILIA
“SÚMATE A UNA ORIENTACIÓN ALIMENTARIA PARA NUTRIR A TU FAMILIA POR UN VERACRUZ SANO”

| TEMA | ACTIVIDADES | RECURSOS | OBSERVACIONES |
|---|---|--|--|
| <p style="text-align: center;">Bienvenida</p> <p><u>Orientación alimentaria, un tema que nos interesa a todos</u></p> | <p>Activación física con música de fondo “El baile de la salud”.</p> <p>Den la bienvenida a los asistentes, exposición de motivos, lectura a la agenda del día (horario), encuadre del curso y la actividad de presentación: dar su nombre, de donde vienen y mencionar una fruta o verdura que no se repita.</p> | <p>Pista “El baile de la salud”.</p> <p>PSUMA: 1-9</p> | <p>Verificar el sonido del equipo de cómputo o instalar bocinas para reproducir el audio de la activación física, así como verificar el espacio adecuado.</p> |
| <p>2. Exploración de los materiales y análisis del fichero “SÚMATE para NUTRIR a tu familia por un Veracruz SANO”</p> <p><u>“Conozcamos nuestros materiales”</u></p> | <p>. Distribuir las mochilas entre los participantes y realizar una breve explicación de los materiales (franelógrafo, imágenes, lonas, cd, fichero de docentes y alumnos, recetario, guía de orientación alimentaria, fichero para padres), comentando los que ya se encuentran en la escuela y su uso. Explorar el fichero para padres dando lectura en voz alta a la presentación y detectando las secciones y la información contenida en cada una de ellas. Identifiquen los 4 temas que conforman el fichero, reconozcan los colores que los identifican y ubíquenlos.</p> | <p>Mochilas NUTRIR.</p> <p>PSUMA: 22-28</p> | <p>Recordar que los padres de familia no conocen el material de la mochila y es importante que lo identifiquen.</p> |
| <p><u>Mide sus porciones.</u></p> <p>1.- Beneficios de los grupos de alimentos.</p> | <p>Comenten con el grupo que para abordar este tema jugarán al juego de “Los padres veracruzanos dicen”, para lo cual asignarán roles. Primeramente designarán a la persona que coordine el juego y que valide las respuestas de los equipos.</p> <p>Formen 5 equipos con el resto del grupo, que competirán para encontrar la respuesta correcta.</p> <p>Antes de iniciar, tendrán 10 minutos para dar lectura en voz baja a la sección “¿Sabías qué?” y prepararse para las preguntas.</p> <p>El coordinador iniciará con las preguntas dándoles lectura en voz alta. Todos los integrantes de los equipos tienen la posibilidad de dar su respuesta y de buscarla dentro de los materiales, de no conocerla.</p> <p>El primer jugador que tenga la respuesta, levantará la mano y pedirá la palabra para darla a conocer, en caso de ser correcta, el coordinador le asignará un punto a su equipo, de ser incorrecta pasará el turno al otro equipo y podrán dar su respuesta, en caso de no conocerla nadie o de dar el dato incorrecto los dos equipos, los puntos de esa ronda serán anulados y se continuará con la siguiente pregunta.</p> <p>Al final de las preguntas, el coordinador anunciará al equipo ganador.</p> <p>Cerrar esta actividad con una reflexión grupal con la pregunta: <i>¿Por qué creen que es importante conocer el aporte nutricional de cada grupo de alimentos?</i></p> | <p>Hoja de papel bond.</p> <p>Anexo 6 “Tarjetas de preguntas y respuestas”.</p> <p>F: 1-5</p> <p>PSUMA: 35-37</p> <p>PNestlé: 47-49, 50, 52, 69-70</p> | <p>El propósito principal de este tema es:</p> <p>Identificar el aporte nutrimental de los grupos de alimentos, su clasificación en macro, micro nutrimentos y uso adecuado de diversos aditivos alimentarios.</p> |
| <p><u>Elige Alimentos Nutritivos</u></p> <p>2. La importancia de una alimentación correcta.</p> | <p>Realicen una lectura colectiva comentada a la sección “¿Sabías que?” e identifiquen las principales características del plato del bien comer (forma, colores, distribución, etc.), de una alimentación correcta y de las mejores combinaciones de alimentos en un platillo.</p> <p>De manera grupal respondan a la pregunta ¿Qué grupo de alimentos consumen más? ¿Por qué lo prefieren?</p> <p>Por equipos, elaboren un listado de alimentos típicos de su región, que no se encuentren en el Plato del Bien Comer.</p> <p>Reparte hojas blancas a los participantes y solicita que copien el formato del Anexo 1 “Plato del Bien Comer vacío”, incorporen la información de su listado en el grupo de alimentos que les corresponda.</p> <p>Cierren el tema con la pregunta: <i>¿Por qué creen que es importante identificar las características de una alimentación correcta?</i></p> | <p>Anexo 1: Formato en blanco del Plato de Bien Comer.</p> <p>Hojas blancas.</p> <p>F: 6-8</p> <p>PSUMA: 29-31</p> <p>PNestlé: 64-68</p> | <p>El propósito principal de este tema es:</p> <p>Identificar el gráfico del Plato del Bien Comer, los grupos de alimentos y la importancia de combinar, variar alimentos e incorporar productos típicos de la región.</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>3.- Construyendo hábitos alimentarios para la familia.</p> | <p>Soliciten que conformen 4 equipos y a cada uno de ellos les asignan un momento de la comida (desayuno, comida, cena, lunch). Con ayuda de los franelógrafos e imágenes de la mochila, soliciten que elaboren sugerencias de menús balanceando los tres grupos de alimentos e incorporando algún ingrediente típico de su región, del listado que hicieron en el tema 3 “La importancia de una alimentación correcta”. Describan el platillo considerando ingredientes y modo de preparación. Revisen las recetas que se presentan en este apartado comenten si conocen los ingredientes y si alguna la han preparado de esa manera o le han agregado algún ingrediente típico de su región.</p> <p>A partir del Anexo 7 “Mejorando mi receta” retomen su receta y mejórenla considerando los apartados del formato y la información de la sección “¿Sabías qué?”. Realicen una exposición del platillo pegando en la pared su receta mejorada y hagan un recorrido para que observen la de los otros equipos.</p> <p>Cierren la sesión con la pregunta: ¿Qué hacer para mejorar los hábitos alimentarios de mi familia?</p> | <p>Mochila NUTRIR: imágenes de alimentos, franelógrafo. Anexo 7 “Mejorando mi receta” 4 hojas de papel bond. Marcadores. F: 8-12 PSUMA: 38-40 PNestlé: 73-80</p> | <p>El propósito principal de este tema es:</p> <p>Identificar la importancia de seleccionar, preparar y consumir adecuadamente los alimentos.</p> <p>Conocer las mejores prácticas en torno a la alimentación familiar.</p> |
| <p>R E C E S O -</p> | | | |
| <p>Aliméntalos de acuerdo a su edad.</p> <p>4.- Alimentación por etapas de la vida.</p> | <p>Den lectura en voz alta a la sección “¿Sabías qué?” y reflexionen acerca de las diferencias nutricionales para cada miembro de la familia. De manera grupal, remítanse al Anexo 8 “Comiendo bien en familia” y enriquezcanlo atendiendo a las necesidades de un escolar de 2 a 10 años. Con la información obtenida hasta el momento, formen 5 equipos, elaboren la propuesta de un lunch completo, saludable, sencillo y práctico, para un niño que se encuentra cursando la educación primaria. Expongan sus propuestas y analicen si los menús reúnen las características arriba señaladas y si son factibles de ser elaborados por ustedes para sus hijos. Cierren el tema con la pregunta: ¿Por qué creen que es importante conocer las necesidades nutricionales de cada integrante de la familia y cómo atenderlas sin que se vuelva un problema de tiempo y dinero para la persona responsable de preparar los alimentos en casa?</p> | <p>Anexo 8 “Comiendo bien en familia” Anexo 9 “El lunch de mi hijo” Hojas blancas. F: 13-16 PSUMA: 41-43 PNestlé: 71-72</p> | <p>El propósito principal de este tema es:</p> <p>Conocer las necesidades alimentarias (tipos y porciones) para cada miembro de la familia.</p> <p>Identificar la importancia del desayuno y del lunch escolar.</p> |
| <p>Actívalos diariamente.</p> <p>5.-La importancia de la activación física y una hidratación adecuada ¿Y qué con el ejercicio y el agua?</p> <p>11:20 a 12:20</p> | <p>Dividan al grupo en dos grandes equipos uno que trabaje el tema de activación física y el otro el tema de hidratación. Solicítenles que den lectura a la sección “¿Sabías qué?” del tema que les corresponde y preparen la actividad de la sección “Manos a la obra” para desarrollarla con los integrantes del otro equipo. Un representante de cada equipo dirigirá la actividad para desarrollarla con todo el grupo y posteriormente comentará la información más destacada del tema. Cierren el tema con la pregunta: ¿Por qué la hidratación y la activación física son parte de un estilo de vida saludable?</p> | <p>Hojas de papel periódico. Pista de audio. Bocinas. Anexo 3 “El reloj del consumo de agua”. Hojas blancas. F: 17- 20 PSUMA: 32-34 PNestlé: 59-63, 81-83</p> | <p>El propósito principal de este tema es:</p> <p>Identificar la importancia, y beneficios de la activación física y una buena hidratación para el cuidado de la salud. Conocer las recomendaciones para garantizar una adecuada hidratación.</p> |