

PROYECTO HABITOS DE VIDA SALUDABLE

JUSTIFICACION

Los hábitos de vida saludable, deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social, para el propio niño y para los demás.

Hoy en día es muy común entre las familias que no consuman alimentos saludables y nutritivos y estos sean sustituidos por comidas rápidas, alimentos hipercalóricos y platos precocinados, que además se suelen consumir en altas cantidades lo que provoca problemas relacionados con la salud.

OBJETIVOS

- Crear hábitos en los niños para que lleven una alimentación saludable.
- Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional como fuente de salud y bienestar.
- Evitar el consumo excesivo de golosinas en los niños.
- Promover experiencias donde se prueben distintos tipos de alimentos

ACTIVIDADES

- Actividades Grupales
- Exposiciones de láminas y dibujos
- Charlas
- Canciones
- Videos

RECURSOS

- Humano
- Láminas

- Hojas
- Colores
- Alimentos
- Revistas



EVIDENCIAS















