

# PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”

Jardín de Niños Oficial José Martí

C.C.T. 15EJN3324I

Comité de “Alimentación saludable”

Docente encargada: Delia Lorena Martínez Sánchez.

Mamás integrantes del comité:



## Presentación.

Actualmente en el país permea una americanización de las costumbres alimenticias. El azúcar, las grasas y la poca actividad física han provocado un aumento en el índice de personas diabéticas y un incremento de problemas de hipertensión. Todo ello, aunado a la incorporación laboral de más mujeres, así como las largas distancias que recorren las personas hacia el trabajo, tenemos como consecuencia que se busque la comida más rápida, más rica y más barata. La escuela con la participación de sus integrantes puede influir para que se modifiquen ciertos hábitos en la comunidad escolar para tomar conciencia de la situación y mejorar la alimentación, que constituye parte importante no sólo en el desarrollo, sino en la salud de los niños y futuros adultos. Así pues, para lograr este fin se pretende que durante el ciclo escolar se presenten seis números de teatro guiñol para los niños y 6 videos para padres y madres de familia.

### Objetivo:

Promover entre los educandos hábitos saludables en su alimentación a través del teatro guiñol para mejorar sus desarrollo y bienestar físico.

Fecha	Tema	Descripción	Actividades
31 de Octubre de 2019	Los refrescos	Se presentarán consecuencias de beber refresco y opciones alternas al mismo.	Video 1 y Obra
29 de noviembre de 2019	La sal	Se presentarán alimentos altos en sal y daños que provocan en el cuerpo.	Video 2 y Obra
30 de enero de 2020	El agua	Se presentarán consecuencias de no tomar agua y los beneficios de ingerirla.	Video 3 y Obra
28 de febrero de 2020	Los dulces	Se abordará el tema de las caries.	Video 4 y Obra
31 de marzo de 2020	Comida chatarra	Se abordarán con los niños los alimentos que son chatarra, lo que ocasionan al cuerpo, recomendaciones.	Video 5 y Obra
29 de mayo 2020	Frutas y verduras	Se hablará de los beneficios que tienen las frutas y verduras.	Video 6 y Obra

### Videos:

1. Mira por qué los niños no deben tomar refresco.  
<https://www.youtube.com/watch?v=-6xkeJ8Fyr4>
2. Conoce los Horribles Daños Que Causa La Sal en Exceso  
<https://www.youtube.com/watch?v=gll8hvvGtqs>
3. ¿QUÉ LE PASA A TU CUERPO SI NO BEBES AGUA 🧠 | Drawing About  
4. <https://www.youtube.com/watch?v=ZuH7IMvJtwc>
5. Caries rampante en etapa preescolar Ricardo Carbajal Garnica  
<https://www.youtube.com/watch?v=9HTdZPhbaOO>
6. Comida chatarra - Delicias peligrosas - la verdad  
[https://www.youtube.com/watch?v=yXgMjY\\_OEbu](https://www.youtube.com/watch?v=yXgMjY_OEbu)
7. Beneficios de las Frutas y las Verduras - Lidl España  
<https://www.youtube.com/watch?v=bHsokNUYR7c>

## Refrescos

Engordan

Quitán energía

Dañan los dientes

No permiten pensar bien

Hacen que te enfermes

Opción: agua o agua con frutas.

## Alimentos salados

Daños

Opciones

**Agua** ¿qué le pasaría a una planta sí, no tiene agua? Y ¿ qué le pasaría a los seres humanos si, no toman agua?

Se seca

Se muere

Consecuencias energía baja, sed, duele la cabeza. Labios secos, estreñimiento

## Dulces

Consecuencias de consumir en exceso dulces

## Alimentos chatarra:

Ejemplos

Consecuencias

Recomendación

**Frutas y verduras:** beneficios



