

“La Lonchera saludable como elemento pedagógico en la formación de hábitos alimenticios”



La fresa ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares

Propósitos:

1. Fomentar en la comunidad educativa del Colegio Empresarial la importancia del consumo de alimentos que son beneficiosos para nuestra salud.
2. Conocer a través de lecturas, videos, charlas, exposiciones y ferias como están compuestos los alimentos y como contribuyen al mejoramiento de nuestra salud.
3. Brindar un espacio de encuentro entre los grupos para compartir, socializar, jugar y potencializar los valores como la ayuda, la cooperación, el trabajo en equipo entre otros.
4. Formar seres integrales, con capacidad de liderazgo, con espíritu crítico y reflexivo, que demuestren amor por sí mismos y que busquen alternativas para mejorar su entorno y su estilo de vida.
5. Transversalizar las actividades de la lonchera saludable con las demás áreas del conocimiento y con la media técnica en alimentos que tiene el Colegio a través de la implementación de actividades pedagógicas, innovadoras y emprendedoras con los estudiantes por medio de la producción de alimentos para generar cambios en los hábitos alimenticios y mejorar la calidad de vida de las familias de la comunidad educativa del Colegio Empresarial.
6. Utilizar plataformas virtuales y elementos tecnológicos para la formación de hábitos alimenticios saludables.

Las verduras mejoran nuestro sistema circulatorio

Propuesta 1

Realizar los Miércoles de lonchera saludable.

- ✓ Los primeros 15 minutos de la clase del primer momento se realizará la socialización de los beneficios de un alimento de acuerdo a un cronograma elaborado con anticipación. (Puede ser una imagen, un video o una lectura que preparan y envían los líderes del proyecto a los docentes por medio del cronograma de la semana)
- ✓ Se enviara un formato para registrar las evidencias del proyecto a cada docente.

El consumo de almendras previene la osteoporosis

Los grupos se programan cada miércoles
de la siguiente manera.

1er MIÉRCOLES 0A,1A, 2A, 3A, 4A,5A,6A,7A,8A,9A,10A,11A

2do MIÉRCOLES 0B,1B, 2B, 3B, 4B,5B,6B,7B,8B,9B,10B,11B

3er MIÉRCOLES 0C,1C 2C, 3C, 4C,5C,6C,7C,8C,9C,10C,11C

4to MIÉRCOLES 0D,1D, 2D, 3D, 4D,5D,6D,7D,8D,9D,10D,11D

5to MIÉRCOLES 0E,1E, 2E, 4E,5E,6E, 8E, 8F, 9E

Por su alto contenido de hierro, el banano previene la anemia.

Propuesta 2

El reto saludable.

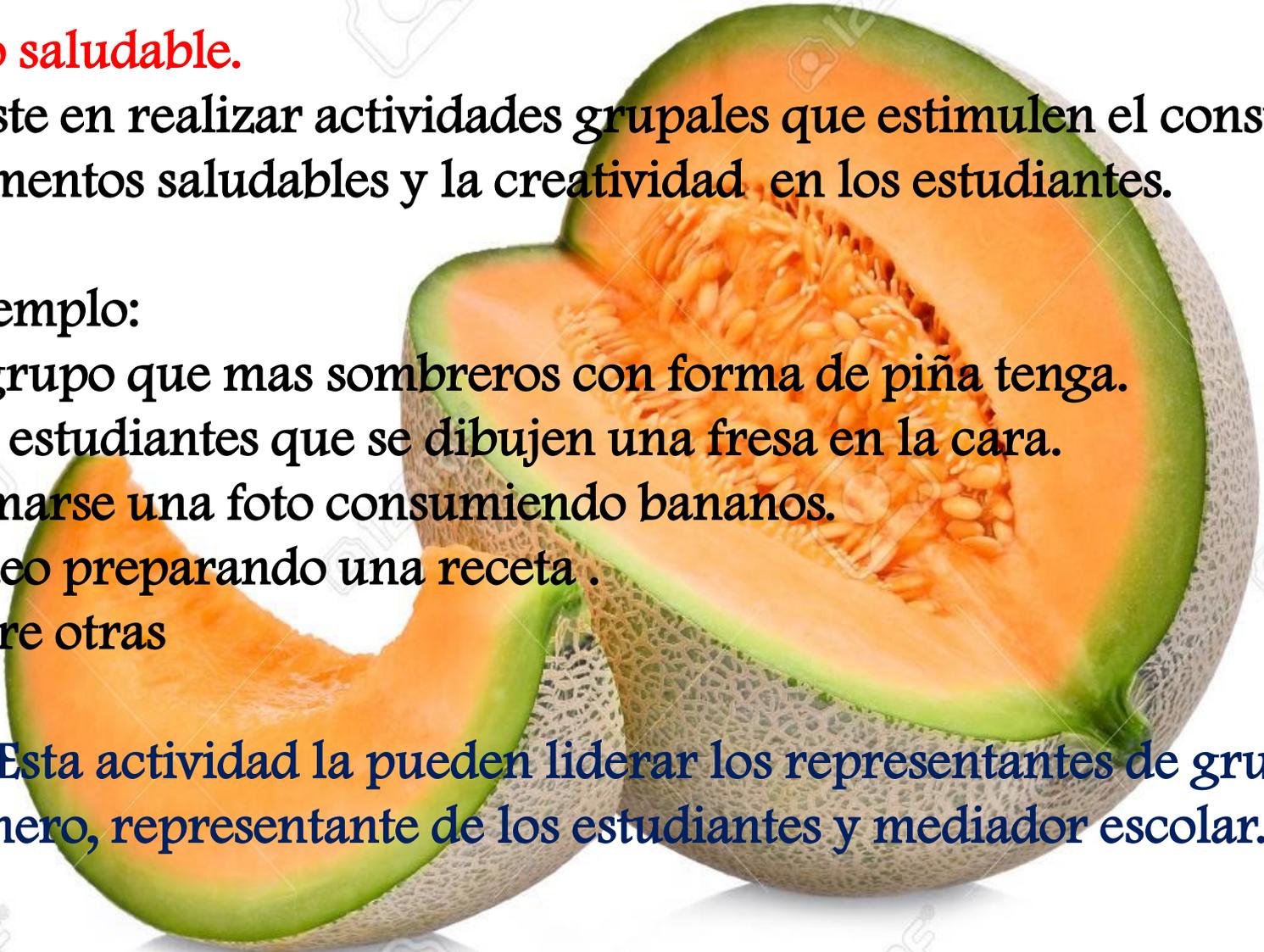
Consiste en realizar actividades grupales que estimulen el consumo de alimentos saludables y la creatividad en los estudiantes.

Por ejemplo:

- ✓ El grupo que mas sombreros con forma de piña tenga.
- ✓ Los estudiantes que se dibujen una fresa en la cara.
- ✓ Tomarse una foto consumiendo bananos.
- ✓ Video preparando una receta .
- ✓ Entre otras

Nota: Esta actividad la pueden liderar los representantes de grupo, personero, representante de los estudiantes y mediador escolar.

El melón es bueno para el sistema muscular por su alto contenido en potasio.



Cronograma Miércoles de lonchera saludable.

Fecha	Producto	Grupos
12 de agosto	Queso	0A,1A, 2A, 3A, 4A,5A,6A,7A,8A,9A,10A,11A
19 de agosto	Queso	0B,1B, 2B, 3B, 4B,5B,6B,7B,8B,9B,10B,11B
26 de agosto	Queso	0C,1C 2C, 3C, 4C,5C,6C,7C,8C,9C,10C,11C
2 de septiembre	Queso	0D,1D, 2D, 3D, 4D,5D,6D,7D,8D,9D,10D,11D
9 de septiembre	Queso	1E, 2E, 4E,5E,6E, 8E, 8F, 9E

El consumo de Pera fortalece el sistema inmunológico