

#alimentaciónsaludable

Entre 4 y 8 años

UNA INTERVENCIÓN

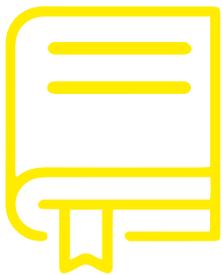
PARA PROMOVER LA SALUD

La educación sobre hábitos saludables desde las familias, el jardín de infantes y la escuela es una forma de promover la salud.

La OMS explica que la promoción de la salud permite que las personas **tengan un mayor control de su propia salud**, a través de una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales que no se centran únicamente en el tratamiento y la curación.



También lo hacen al brindar estrategias y proponer acciones orientadas a que las personas **estimulen su salud, mejoren su calidad de vida y bienestar** y, así, se alejen de la situación de enfermedad.



EDUCACIÓN *Alimentaria y Nutricional*

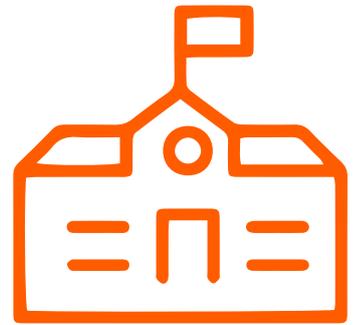
Una de las intervenciones de promoción de la salud es la **Educación Alimentaria y Nutricional (EAN)**, una herramienta efectiva y accesible para el desarrollo de prácticas alimentarias saludables.

La EAN, además de informar, **intenta concientizar y aumentar la motivación** intrínseca de las personas para

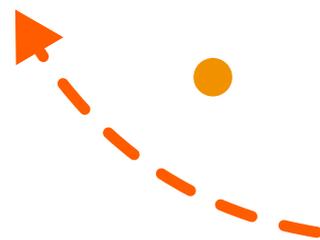
que tomen un rol activo por mejorar su propia alimentación y la de otros.

Las condiciones y/o vínculos que se establecen entre los niños y niñas y su entorno (físico y socio afectivo) en el momento de las comidas son fundamentales para lograr un intercambio positivo que **estimule la enseñanza-aprendizaje de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables.**

La escuela debe ser un ámbito de promoción de la salud ofreciendo, en lo posible, **alimentos sanos y actividades que involucren movimiento.** Aprender sobre nutrición es tan importante como leer o aprender matemática. Los estudios demuestran que el conocimiento y el desarrollo de estas habilidades adquiridas en la infancia ayudarán a niños y niñas a realizar elecciones saludables a corto y largo plazo.



Promoción de salud en la escuela.



LA IMPORTANCIA *de nuestros hábitos*

Los estilos de vida que vamos configurando, desde edades tempranas, pueden influir de manera favorable o poner en riesgo nuestra salud y bienestar.

Es decir, que la salud se construye activamente a través de los hábitos que practicamos todos los días.



De 4 a 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Si los niños y niñas comen en la escuela, ya sea alimentos del comedor o los que traen de sus casas, se puede utilizar ese espacio de comensalidad para trabajar en la Educación Alimentaria Nutricional.

Por ejemplo, el educador puede hablar sobre la variedad de alimentos, las formas de preparación, sus preferencias y también animarlos a que prueben algo nuevo y saludable.

También puede aprovecharse el espacio para promocionar otras prácticas cotidianas que los acercan a la salud como lavarse las manos antes de comer, estar tranquilos y sin pantallas durante la comida, elegir una fruta como postre, beber agua potable o segura (es decir, sin gérmenes ni sustancias tóxicas) y cepillarse los dientes después de comer, entre otros ejemplos.



CONTENIDOS RELACIONADOS

En nuestro Canal de Youtube podrás encontrar numerosas recetas muy simples y fáciles para hacer con niños y niñas. Hoy te compartimos el video sobre cómo hacer **Barritas de avena y frutos secos**, una opción muy rica y nutritiva para disfrutar en los recreos o en casa.

<https://www.youtube.com/watch?v=AksBesVCyTM&list=PL1C3GltxXrDLTbL6dxTGWYDYN76xx0C5i&index=13>

