

Alimentación infantil



JUSTIFICACIÓN

Una buena alimentación desde las primeras etapas de la vida contribuye a dotar a los niños y niñas de los nutrientes necesarios para un correcto desarrollo corporal e intelectual, además de reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades.

Es de vital importancia potenciar la creación de unos correctos y sólidos pilares en cuanto a los hábitos alimentarios se refiere, ya que serán la base de una alimentación saludable y ayudarán a la lucha contra la obesidad infantil.

OBJETIVOS

- Conocer los distintos tipos de ventajas que tiene la lactancia materna.
- Identificar los términos que deben aparecer en el etiquetado de las fórmulas lácteas.
- Crear hábitos de alimentación saludables en los primeros años de vida.
- Reconocer la importancia de la alimentación en el correcto crecimiento y desarrollo de los niños y niñas de corta edad.
- Crear pautas de lucha contra la obesidad infantil.

CONTENIDOS

- Alimentación del recién nacido.
 - Leche materna.
 - Lactancia artificial.
- Alimentación a partir del primer año de vida.
 - Incorporación de los distintos alimentos.
 - Recomendaciones.
- Alimentación a partir del primer año de vida.
 - Pautas para una alimentación saludable.
 - Normas básicas para la elaboración de los menús.
 - Adquisición de hábitos saludables.

ACTIVIDADES

FASE INICIAL (Actividad previa)

Cuestionario activación conocimientos previos.

FASE DESARROLLO (Sesión)

1. Ventajas de la lactancia materna.
2. Análisis del etiquetado de las fórmulas adaptadas. Composición y modo de uso.
3. "Hundir la Flota". Introducción de los alimentos en la dieta del bebé.
4. La "Jenga". Recomendaciones de consumo y hábitos alimentarios en las distintas etapas de crecimiento.

FASE APLICACIÓN Y COMUNICACIÓN (Act. posterior)

Elaboración menú tipo por etapas aplicando lo aprendido.

CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS

DISCIPLINARES

- Competencia comunicativa, lingüística y literaria.
- Competencia científica.
- Competencia tecnológica.

TRANSVERSALES

- Competencia para aprender a aprender y a pensar.
- Competencia para la comunicación verbal, no verbal y digital.
- Competencia para convivir.
- Competencia para aprender a ser.

METODOLOGÍA

- Trabajo individual.
- Trabajo cooperativo.
- Gamificación.

ORGANIZACIÓN

Recursos y herramientas TIC	Espacios y grupos	Duración
Pantalla digital o proyector. Acceso a internet.	Un aula. Dos subgrupos.	1 sesión - 90'

EVALUACIÓN

PROFESORADO

Encuesta de satisfacción

ALUMNADO

Encuesta de satisfacción