

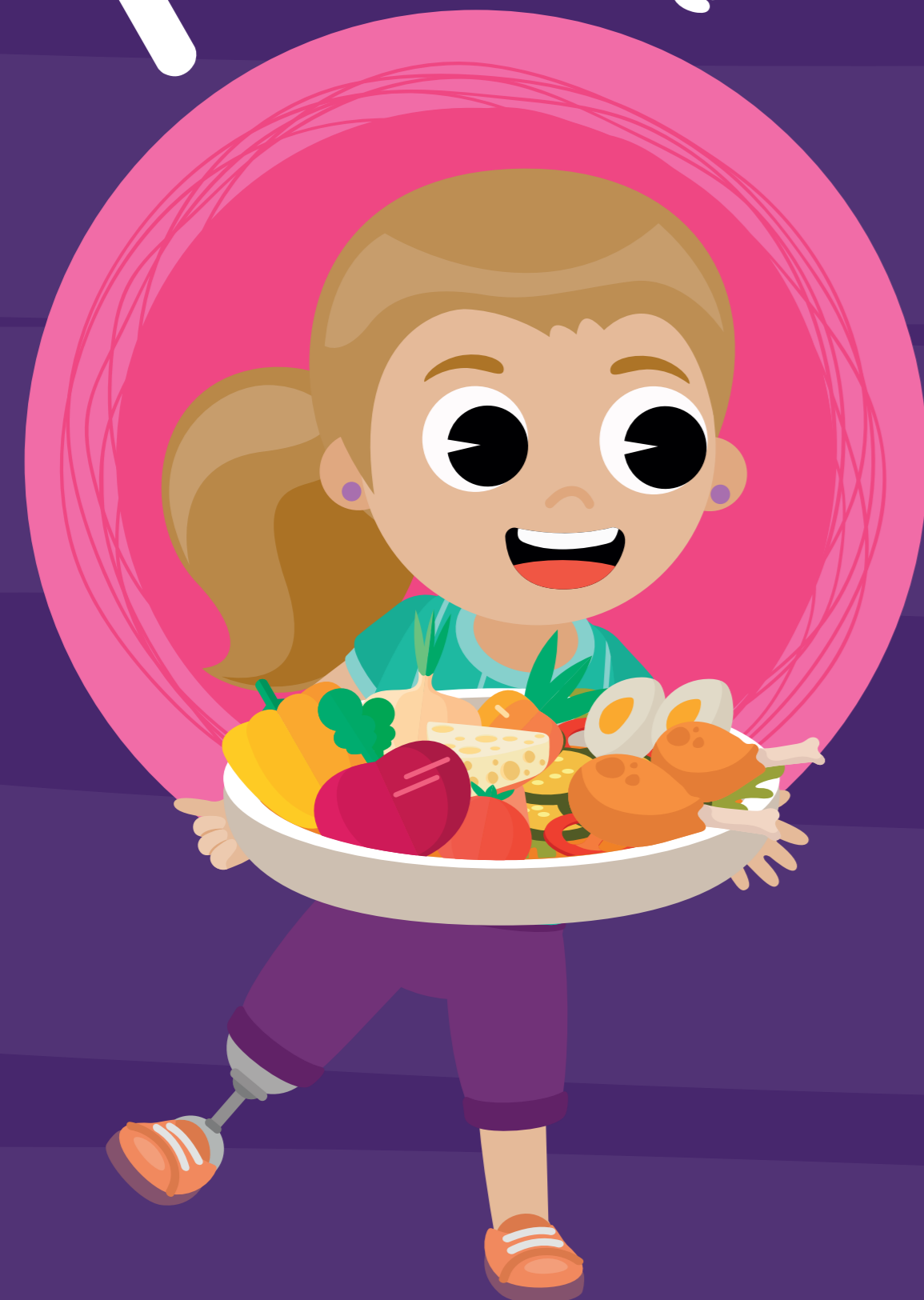


Promoción de Estilos de Vida Saludable

Las niñas, niños y adolescentes, necesitan disfrutar una alimentación saludable en su vida diaria, por lo que es importante brindarles alimentos diversos, variados y naturales y ayudarles a comprender la importancia de estos para su vida y bienestar. Además:

Para lograr que las niñas, niños y adolescentes disfruten de una alimentación saludable

1 Alimentación saludable



Reconocer los gustos, prácticas y cultura alimentaria

Ofrecer preparaciones y alimentos llamativos y agradables

Acompañar los momentos para comer

Reconocer la disponibilidad y promover el consumo de alimentos propios de los territorios

Desde la gestión escolar se invita a

Brindar alimentos que aporten la energía y nutrientes necesarios de acuerdo a cada momento de desarrollo, para que niñas, niños y adolescentes permanezcan en sus jornadas escolares.

Garantizar que los ambientes donde se consumen los alimentos (comedor escolar, zonas de recreación, aulas) permanezcan limpios y sean agradables para niñas, niños y adolescentes.

Promover espacios de participación y vinculación de las familias y otros actores de la comunidad en la promoción de la alimentación saludable, desde acciones de información, educación y comunicación.

Acompañar y hacer seguimiento a la operación del PAE y de la tienda escolar contando con una oferta saludable de alimentos. Para ello es fundamental articular acciones con el operador del PAE, el tendero escolar y las familias.

Desde la gestión pedagógica se invita a

Generar propuestas pedagógicas que involucren la promoción de la alimentación saludable.

Generar experiencias pedagógicas que permitan a niñas, niños y adolescentes comprender la importancia de la alimentación para su vida.

Acompañar de manera sensible a niñas, niños y adolescentes durante los momentos de alimentación reconociendo su autonomía, sus preferencias y costumbres alimentarias.

Promover la toma de decisiones por parte de niñas, niños y adolescentes y toda la comunidad educativa frente a la selección y el consumo de alimentos saludables.

Comer es un acto social y cultural, se da de manera consciente e involucra el conocimiento y la confianza. Es un acto cotidiano que se construye, desde la exploración y la experiencia, desde el disfrute de los alimentos y la construcción de la identidad. Permitamos que niñas, niños y adolescentes disfruten este proceso.