

CENTRO UNIVERSITARIO RAFAELA-SUNCHALES

CIRCUITO

Kermesse saludable

El circuito está integrado por distintas actividades lúdico-recreativas:

- Carrera de alimentos.
- Semáforo de la alimentación.
- Señales para una vida saludable.
- Armado del plato de las guías GAPA.
- Rana preguntona adivinando el alimento

Área temática: Ciencias Médicas, Salud y Deporte.

Contenidos disciplinares

Identificación de: nutrientes críticos en edad escolar, alimentos saludables y no saludables, ultraprocesados. Opciones de meriendas saludables y para la escuela. Conocer los macronutrientes de los alimentos y que nos ofrecen a nuestro cuerpo. Importancia de la actividad física recreativa para el crecimiento y desarrollo. Bebidas azucaradas versus hidratación, consumo de agua. La higiene alimentaria y las medidas que se deben adoptar para garantizar la inocuidad de los alimentos.

Dinámica

La actividad se realizará como una kermesse la que constará de diferentes estaciones de juegos para poder abordar, a través de recursos lúdico-educativos, los diferentes contenidos disciplinares detallados anteriormente. Las y los participantes irán participando por grupos en cada estación para conocer la diversas temáticas relaciones a los hábitos durante la infancia.

Objetivos

- Que los alumnos reconozcan cuáles son los nutrientes críticos para la edad.
- Que los alumnos aprendan a elegir alimentos saludables y dónde se encuentran los nutrientes críticos.