

Taller sobre **Alimentación Saludable**, dirigido a **estudiantes primaria**.



Objetivo principal del taller: promover la alimentación saludable, vinculada a los huertos escolares y merienda escolar.

Actividad #1	Dinámica: exposición	Tiempo: 10 min
Bienvenida por parte de Soopexcca., y presentación de los participantes.	- Comparte los objetivos del taller y metodología- - dinámica de presentación.	
	Materiales	

Actividad #2	Conversatorio:	Tiempo:
¿Qué es comida Saludable? ¿Y que es comida Chatarra?	Comida saludable = Plato del Buen comer. ¿Y que es comida Chatarra? 1-Vienen empaquetados o se venden como comida rápida. 2-Son poco o nada nutritivos en comparación con los alimentos naturales, ya que les fueron eliminados fibra y vitaminas. 3-Tienen grandes cantidades de azúcar, grasa y/o sal. 4- Tienen aditivos químicos como colorantes y saborizantes: son cosas químicas que añaden a los productos para que tengan colores y sabores intensos que hacen que comas y comas cada vez más.	
	Materiales	

Actividad #3	reflexión	Tiempo:
De comida saludable a Comida Chatarra	Se comparten los ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> • Maiz – Tortilla – Ranchitas. • Naranja – Jugo en vaso – Jugo en caja. • Caña de azúcar – panela – azúcar moreno – azúcar blanca 	
	Materiales	Rosquillas y meneítos.

Actividad #4	Práctica	Tiempo:
Experimento sobre la comida chatarra.	Quemar rosquillas y meneítos para mostrar que los meneítos si se queman fácilmente, en comparación con las rosquillas. Se realiza la reflexión en los componentes de cada alimento. Generar reflexión con los estudiantes.	
	Materiales	Rosquillas, meneítos, fuego.