

Fomenta estos cinco hábitos en tus alumnos



Enséñales la importancia de manejar las porciones

Identifica:

- El tamaño de la porción adecuada para cada tipo de alimentos.
- El número de porciones diarias que hay que consumir de cada grupo de alimentos.
- Cómo varía el tamaño y el número de porciones según la edad del niño.

Comparte la información a padres, niños y docentes.



La variedad y la nutrición son la clave

- Investiga cuáles son los grupos alimenticios y cómo están compuestos.
- Involucra a tus alumnos por medio de presentaciones e investigación.
- Creen en conjunto un entregable y compártanlo a los padres.





Tomen más agua en el aula de clase

- Pausas en clase para beber un vaso de agua.
- Ubicar suministros de agua potable de fácil acceso.
- Da ejemplo, bebe tú mismo más agua en descansos y en clase.



Motívalos a comer y a cocinar en familia

- Indícales a tus alumnos que siempre deben comer con sus padres en la mesa, así estrecharán lazos familiares y desarrollarán habilidades sociales.
- Motivar a los padres a involucrar a los hijos en compras y elaboración del menú de comida.
- Explica la importancia a los padres de convertir la cocina en un espacio de juego seguro.
- Incluso dentro del recreo, puedes incentivar a tus alumnos para que coman todos juntos.



Realiza actividad física con tus estudiantes

Como docente puedes:

- Hacer pausas activas en clase
- Participa en eventos Intercolegiados y deportivos junto a tus estudiantes
- Dar temarios al aire libre si tu institución te lo permite



Otros consejos valiosos

- Identifica los canales de comunicación con cada parte involucrada (padres, colegas, estudiantes).
- Identifica las metas personales de los niños.
- Involucra a tus colegas.
- Incluye los 5 hábitos en el temario de clase.
- No teman ser creativos.

