



TALLERES

Nutricionista

Daniela Saldaña Castillo

Contacto: dnsaldanac@gmail.com/ Fono: 961979708

I. OBJETIVOS:

OBJETIVOS GENERALES:

1. Promover estilos de vida saludables en los alumnos, familias y funcionarios por medio de talleres educacionales realizados por nutricionista.
2. Fortalecer la generación de hábitos de alimentación saludable en los estudiantes, profesionales y apoderados del establecimiento educacional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1.1 Aprender acerca del concepto de salud, analizando los factores de riesgo de la malnutrición y las consecuencias de tener inadecuados hábitos.
- 1.2 Aprender cuales son los nutrientes esenciales para tener una adecuada nutrición, además de las estrategias para la implementación de una alimentación saludable.
- 1.3 Aprender sobre la composición nutricional de los alimentos, mediante la interpretación de los etiquetados nutricionales con los sellos correspondientes.
- 1.4 Aprender aspectos básicos de la planificación alimentaria, mediante el reconocimiento de horarios y alimentos en cada tiempo de alimentación e identificando colaciones saludables.

II. TALLERES A REALIZAR

TALLER N°1

TEMA: Factores de riesgo de la malnutrición y las consecuencias físicas y psicosociales de tener inadecuados hábitos.

DURACION: 1 hora

MODALIDAD: Online

GRUPOS A INTERVENIR:

Estudiantes 7° y 8° año básico lunes 15:00 hrs

Estudiantes 1° y 2° enseñanza media martes 16: hrs

Apoderados de 1° a 6° básico miércoles 17:30 hrs

Estudiantes 3° y 4 ° enseñanza media jueves 16:30 hrs

Apoderados kínder viernes 17:00 hrs

TALLER N°2

TEMA: Aprendiendo sobre nutrición y estrategias para llevar a cabo una alimentación saludable.

DURACION: 1 hora

MODALIDAD: Online

GRUPOS A INTERVENIR:

Estudiantes 7° y 8° año básico lunes 15:00 hrs

Estudiantes 1° y 2° enseñanza media martes 16: hrs

Apoderados de 1° a 6° básico miércoles 17:30 hrs

Estudiantes 3° y 4 ° enseñanza media jueves 16:30 hrs

Apoderados kínder viernes 17:00 hrs

TALLER N°3

TEMA: Aprendiendo a leer el etiquetado de los alimentos y cantidad de azúcar que contienen alimentos consumidos frecuentemente por escolares.

DURACION: 1 hora

MODALIDAD: Online

GRUPOS A INTERVENIR:

Estudiantes 7° y 8° año básico lunes 15:00 hrs

Estudiantes 1° y 2° enseñanza media martes 16: hrs

Apoderados de 1° a 6° básico miércoles 17:30 hrs

Estudiantes 3° y 4 ° enseñanza media jueves 16:30 hrs

Apoderados kínder viernes 17:00 hrs

TALLER N°4

TEMA: Planificación alimentaria saludable y tiempos de alimentación.

DURACION: 1 hora

MODALIDAD: Online

GRUPOS A INTERVENIR:

Estudiantes 7° y 8° año básico lunes 15:00 hrs

Estudiantes 1° y 2° enseñanza media martes 16: hrs

Apoderados de 1° a 6° básico miércoles 17:30 hrs

Estudiantes 3° y 4 ° enseñanza media jueves 16:30 hrs

Apoderados kínder viernes 17:00 hrs

OBSERVACIÓN: LAS FECHAS DE CADA TALLER SE ENCUENTRAN EN ESTE DOCUMENTO EN LA ÚLTIMA HOJA EN UNA CARTA GANTT QUE SEÑALA MES Y FECHA.

*** Fecha sujeta a cambio. Será avisada oportunamente

CARTA GANTT DE TALLERES MESES: OCTUBRE Y NOVIEMBRE

		Octubre										Noviembre									
		4	5	6	7	8	18	19	20	21	22	2	3	4	9**	10**	15	16	17	18	19
Taller 1	Factores de riesgo de la malnutrición y las consecuencias físicas y psicosociales de tener inadecuados hábitos.	x	x	x	x	x															
Taller 2	Aprendiendo sobre nutrición y estrategias para llevar a cabo una alimentación saludable.						x	x	x	x	x										
Taller 3	Aprendiendo a leer el etiquetado de los alimentos y cantidad de azúcar que contienen alimentos consumidos frecuentemente por escolares											x	x	x	x	x					
Taller 4	Planificación alimentaria saludable y tiempos de alimentación.																x	x	x	x	x