



# Taller de Amaranto

Se explica el origen, características, propiedades y beneficios de dicho cereal, así como los alimentos que se producen con él, finalizando con la elaboración de una NUTRIBARRA; una barra de amaranto con chocolate, como producto del taller.

**Objetivo:** mostrar a los niños los beneficios de llevar una alimentación equilibrada integrando cereales naturales como el amaranto a su dieta.

**Dirigido a:** Niños de 4 a 11 años de edad.

**Espacio:** Salón con mesas, sillas y conexión eléctrica para chocolatera de 130w.

**Duración:** 30 minutos.

**Cupo:** 30 niños aproximadamente.

**Producto del taller:** 1 Nutribarra por niño.



# Taller Grupo de Alimentos

El plato del bien comer consiste en un juego de adivinanzas en las que el niño identifica de que alimento se habla y lo va colocando en el grupo de alimentos que le corresponde hasta cubrir todo el plato del bien comer: el cual consiste en una guía diseñada específicamente para la población mexicana, la cual fue elaborada por la Secretaría de Salud, de acuerdo a la alimentación y cultura mexicana.

**Objetivo:** Dar a conocer al niño el plato del bien comer, sus características y la manera de utilizarlo como una herramienta para llevar una alimentación equilibrada.

**Dirigido a:** Niños de 6 a 11 años.

**Espacio:** Salón amplio o patio con una pared donde colocar la lona de 3 x 2m.

**Duración:** de 35 a 45 minutos.

**Cupo:** 30 niños aprox.



# Taller de Yogurt



Con la ayuda de Tomás (personaje didáctico) los niños conocen los derivados de la leche así como de donde sale el yogurt y los beneficios que proporciona éste alimento a cada parte de nuestro cuerpo.

**Objetivo:** Promover entre los pequeños el gusto por el yogurt dando a conocer sus propiedades y beneficios de manera muy dinámica.

Al finalizar el taller los pequeños cubren una paletita de yogurt con chocolate y cereal.

**Dirigido a:** Niños de 4 a 7 años.

**Espacio:** Salón con sillas y conexión eléctrica para chocolatera de 130w.

**Duración:** de 20 a 30 minutos.

**Cupo:** 30 niños aprox.

**Producto de taller:** 1 paletita de yogurt con cobertura y cereal por cada niño.



# Taller de Nutri-maratón

Consiste en un maratón, en el que los niños se colocan sobre el tablero para ser las fichas del juego, se dividen por equipos para avanzar por las casillas hasta llegar a la meta. Cada casilla tiene ejercicios corporales por realizar, preguntas sobre alimentos o retos.

**Objetivo:** Proporcionar conceptos básicos sobre los alimentos y recordarles algunos que ya conocen, de manera divertida, en la cual a través del juego se fomenta el deporte y el trabajo en equipo.

**Dirigido a:** Niños de 6 a 11 años.

**Espacio:** Salón amplio o patio para colocar lona de 5.70 x 3.94m sobre el piso.

**Duración:** de 20 a 30 minutos.

**Cupo:** 30 niños aprox.

