

## IMM - SAS

Actividades a desarrollarse desde la policlínica LUISA TIRAPARE en conjunto con AUPI  
CAIF " CATALINA PARMA DE BEISSO"

En "CASA DEL VECINO": Haedo 2147 esquina Requena, los días estipulados en el siguiente programa de 14:00 a 16:00 horas.

### CURSO:LA ALIMENTACIÓN COMO GENERADORA DE SALUD"

#### OBJETIVO GENERAL:

Promoción de Salud desde la alimentación y Prevención de patologías derivadas de una alimentación inadecuada.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Generar hábitos alimentarios saludables desde la más temprana edad.
- Fortalecer la Institución educativa como Promotora de Salud.

#### PROGRAMA/ MÓDULOS

##### 1.- UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE ("COMO CONSTRUIRLO") 2/9

- Formación precoz de hábitos de alimentación saludable.
- Actividad Física y Nutrición.
- LO Afectivo y el Buen Estado Nutricional.

En este módulo promoveremos LA alimentación como Derecho del Niño.

Actividad Grupal: "Lluvia de ideas", Elaboración de "CONSEJOS PARA COMPARTIR"

##### 2.- DISTINTOS MOMENTOS EN LA HISTORIA NUTRICIONAL 16/9

- El Embarazo.
- El recién nacido (Bebé)
- El niño menor de 2 años.
- La Primera infancia (2 a 4 años)
- El niño de 5 a 10 años.

Actividad grupal: SOCIO DRAMA (embarazo, lactancia materna, elaboración de comidas desde los 6 meses a los 2 años de edad)

\* En caso de aparecer interés en edades más avanzadas, se acordará con los asistentes el momento adecuado para desarrollar el tema.

##### 3.- LOS ALIMENTOS 7/10

- Como fuentes de nutrientes
- Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población uruguaya.

Actividad grupal "LOTERIA DE ALIMENTOS"

##### 4.- COMO OPTIMIZAR LOS APORTES DE LOS NUTRIENTES 21/10

- Selección de alimentos.
- Preparación de alimentos.
- Combinación de alimentos.
- Conservación de alimentos.
- Conductas alimentarias

Actividad grupal "ELABORACIÓN DE UN MENÚ FAMILIAR"  
"CLUB DE RECETAS"

##### 5.- BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN

## METODOLOGÍA

- Interactiva y Participativa
- Juegos
- Representaciones
- Materiales de apoyo.

## RECURSOS

- Materiales: folletería, póster, pápelo grafo, dry pens, material bibliográfico.
- Humanos, Nutricionistas y maestros

El Curso se llevará a cabo los días miércoles de 13h30 a 16hs. (cada 15 días) en la "Casa del Vecino", Victor Haedo 2147.

El curso se integrará en la semana del 21 al 25 de setiembre al programa "Cocina Uruguay".

Para ambos cursos y programa se recibirán las inscripciones en el CAIF-AUPI (Cerro Largo 1726, tel.4029478) de lunes a jueves de 10 a 12 horas y el CCZ 2 (Victor Haedo 2046, tel.4007631) de lunes a viernes de 14 a 17hs.

**CUPOS LIMITADOS.**