



Objetivos de Aprendizaje

Este módulo resalta nuestro enfoque en los grupos de alimentos al destacar la importancia de los alimentos ricos en calcio y proteínas. Ambos nutrientes se encuentran en los alimentos del grupo de los lácteos (leche, yogur y queso). Las proteínas, junto con algunos minerales como el hierro y el zinc, se encuentran en alimentos del grupo de las carnes (carne, pescado, pollo, huevos, frijoles y nueces).

Al aprender acerca de estos alimentos, los niños descubrirán la importancia que tienen para fomentar el crecimiento, la fortaleza y una buena salud. Otros objetivos de aprendizaje específicos de esta unidad son ayudar a los niños a:

- * Reconocer de dónde provienen la leche y los productos derivados de ésta;
- * Comprender de manera básica cómo el cuerpo obtiene nutrientes como el calcio y las proteínas a partir de los alimentos;
- * Introducir el concepto de que los alimentos y el ejercicio fomentan en conjunto el crecimiento y la buena salud;
- * Desarrollar hábitos alimenticios sanos;
- * Adquirir destrezas y actitudes positivas para la preparación de comidas.



El calcio que consumen los niños pequeños es de especial preocupación. En los últimos años, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, (U.S. Department of Agriculture) ha llevado a cabo encuestas que demuestran que los niños menores de 5 años beben más refrescos y bebidas de sabores de frutas y menos leche. Este material contiene páginas para llevar a casa que destacan la importancia de incluir productos lácteos ricos en calcio en las dietas de los niños. Asegúrese de compartir estas páginas con las familias para fomentar a largo plazo la buena salud de los niños del programa.