



## JORNADA SOBRE ALIMENTACIÓN: “COMER BIEN DESDE PEQUEÑOS DE 0-3 AÑOS”

### Justificación

La alimentación es un proceso que nos acompaña a lo largo de la vida, mediante el cual obtenemos todos los nutrientes necesarios para mantener una buena salud y bienestar, tanto físico como intelectual, para que con ella se produzca un crecimiento y desarrollo adecuado.

De ese modo, consideramos fundamental la formación en cuanto a alimentación y hábitos saludables, en este caso, ofreciendo la ayuda experta de una profesional Graduada en Nutrición y Dietética.

### Objetivos

- Promover hábitos de alimentación saludable en la primera infancia.
- Adquirir estrategias desde un enfoque práctico para introducir nuevos alimentos.
- Conocer la manera de realizar un menú semanal saludable.

### Contenidos

1. Conceptos básicos de alimentación.
2. Alimentación complementaria.
3. Transición a sólidos.
4. Comer sano con el plato.
5. ¿Cuántas comidas y cuánta cantidad?
6. Alimentos rechazados y neofobia alimentaria.
7. Alternativas saludables y atractivas de desayunos y meriendas.
8. Ejemplo de menú semanal
9. Debates y preguntas

### Metodología y lugar

Esta jornada se realizará de forma **presencial en el salón de actos del IES “LUIS CHAMIZO”** de Don Benito.

Se realizará de manera participativa y activa por parte de las personas participantes.

### Fechas y horarios del curso

**Miércoles, 28 de febrero de 2024 de 17:00 h a 20:00 horas.**

### Ponentes

**María Cortés Sánchez**, Dietista-Nutricionista “Centro Alimentarte”.

Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Complutense de Madrid.

Máster de Nutrición, Medicina y Salud Hormonal Femenina.

Especialista en Alimentación Pediátrica e Infantil.

Posgrado de Experto en Nutrición Deportiva.

## Destinatarios

1. Personal en activo que desempeñe su labor en la etapa de infantil en el primer ciclo de educación infantil en centros sostenidos con fondos públicos para el ámbito del CPR Don Benito-Vva de la Serena.
2. Personal en activo que desempeñe su labor en la etapa de infantil en el primer ciclo de educación infantil en centros sostenido con fondos públicos de Extremadura
3. Docentes en activo de centros sostenidos con fondos públicos para el ámbito del CPR Don Benito-Vva de la Serena.
4. Docentes en activo de centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura

## Criterios de selección

1. Personal que desempeñe su labor en la etapa de infantil en el primer ciclo de educación infantil en centros sostenidos con fondos públicos de la demarcación del CPR de Don Benito-Villanueva de la Serena.
2. Personal que desempeñe su labor en la etapa de infantil en el primer ciclo de educación infantil en centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura.
3. Docentes en activo de centros sostenidos con fondos públicos del ámbito del CPR Don Benito-Vva de la Serena
4. Docentes en activo de centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura

En caso que haya más solicitudes que plazas (mínimo 12) tras respetar los criterios anteriores, será consecutivo desde la letra “C”, según el primer apellido, conforme al sorteo celebrado en este CPR para el mes de febrero de 2024.

## Plazo de inscripción

Del 05 de febrero al 25 de febrero de 2023

## Lista de admisión

26 de febrero de 2023

## Certificaciones

Se expedirá un certificado de 3 horas (0,5 crédito) al profesorado que asista con regularidad al 85% del tiempo de duración de la actividad, según la orden del 31 de octubre de 2000 (D.O.E. 4 de noviembre). Se evaluará la cualificación en la adquisición de los contenidos abordados, mediante el análisis de las prácticas propuestas por el ponente y desarrolladas por las personas asistentes en el transcurso de la actividad. La certificación se inscribirá de oficio, en caso de superar la formación, en el registro personal de formación de cada participante.

## Asesor responsable

José María Parralejo Cañada. CPR Don Benito- Villanueva de la Serena.

E-mail: [cprdbv.desarrollocurricular@educarex.es](mailto:cprdbv.desarrollocurricular@educarex.es)