

Conocimientos sobre alimentación
Taller para alumnos de 5º y 6º grado

Nombre: _____

Nombre de la escuela: _____

Grado: _____

Turno: 1) matutino 2) vespertino

Fecha: _____

Edad: _____

Cuestionario: 1) pre-test 2) post-test

Sexo: 1) niño 2) niña

Instrucciones:

Lee las siguientes preguntas y anota o marca la respuesta correcta:

- a. ¿Conoces el plato del bien comer?
 - a. Si
 - b. No

- b. ¿Cuáles son los tres grupos de alimentos que deben incluirse en una alimentación saludable? (mostradas en el plato del bien comer)
 - c. Frutas, verduras y cereales
 - d. Verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal
 - e. Verduras, leguminosas y alimentos de origen animal.
 - f. Ninguna

- c. Escribe 2 beneficios para tu salud de las verduras y las frutas:
 - g. _____
 - h. _____

d. ¿Cómo se desinfectan las verduras y las frutas?

e. Es un ejemplo de leguminosas

- i. Frijoles
- j. Papas
- k. Huevo

f. Para que un lunch sea saludable ¿qué alimentos debe llevar?

g. Da dos ejemplos de alimentos que pertenezcan al grupo de los cereales

- l. _____
- m. _____

h. ¿Cuántas verduras y frutas se recomienda comer durante el recreo?

- n. Una
- o. Una fruta y una verdura
- p. 5 frutas o verduras

i. ¿Cuántos vasos de agua pura debe tomar un niño durante el recreo? _____

j. Escribe dos beneficios para tu salud al tomar agua pura

- q. _____
- r. _____

k. ¿Para qué sirven las vitaminas y minerales?

I. ¿Cuáles son los beneficios de las verduras y las frutas?

- s. Nos dan energía y nos ayudan a crecer, tienen vitaminas
- t. Tienen vitaminas, minerales y fibra, saben rico, son fáciles de preparar, están disponibles todo el año
- u. Nos hacen ser mas altos, previenen enfermedades
- v. Ninguna

Solo responder en el post-test.

Sobre el taller de Alimentación. Tacha la respuesta que prefieras.

	No me gustaron	Regular	Me gustaron mucho
¿Qué te parecieron las actividades?			
¿Qué te pareció la información que te enseñaron?			
¿Qué te parecieron los materiales?			
¿Qué te parecieron las facilitadoras del taller?			
¿Qué fue lo que más te gustó del taller?			
¿Qué fue lo que menos te gustó del taller?			

¡Gracias por participar!