

Conocimientos sobre alimentación y actividad física
Sensibilización para profesores

Nombre del profesor: _____
Nombre de la escuela: _____
Fecha: _____ Edad: _____
Cargo: _____ Grado al que imparte clase: _____ Turno: 1)
matutino 2) vespertino Cuestionario: 1) pre-test 2) post-test

Instrucciones:

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

1. ¿Cuáles son los tres grupos de alimentos que deben incluirse en una alimentación saludable?
 - a. Frutas, verduras y cereales
 - b. Verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal
 - c. Verduras, leguminosas y alimentos de origen animal.
 - d. Frutas, verduras, carnes, lácteos, leguminosas y semillas
2. Es un ejemplo de leguminosas
 - a. Frijoles
 - b. Papas
 - c. Elotes
3. ¿Cuántas verduras y frutas se recomienda comer durante el recreo?
 - a. Una
 - b. Una fruta y una verdura
 - c. 5 frutas o verduras
4. ¿Cuántos vasos de agua pura debe tomar un niño (a) durante el recreo? _____
5. Escriba dos beneficios del agua pura en la salud.
 - a. _____
 - b. _____
6. ¿Para qué sirven las vitaminas y minerales?

7. Escriba tres beneficios de hacer actividad física

- a. _____
- b. _____
- c. _____

8. ¿Cuál es la recomendación diaria de actividad física?

- a. Una hora
- b. 15 minutos
- c. 30 minutos
- d. Dos horas

9. ¿Cuáles son las fases de la activación física?

- a. Calentamiento, parte medular, relajación
- b. Calentamiento, expresión corporal, estiramientos, recuperación
- c. Estiramientos, flexiones, secuencias rítmicas, relajación
- d. No sé

Solo responder en el post-test.

Sobre la sesión sensibilización. Tache la respuesta de su preferencia.

¿Cómo califica?	10	8	6	≤ 5
10. Las actividades	Muy buena	Buena	Regular	Mala
11. La información manejada	Muy buena	Buena	Regular	Mala
12. Los materiales	Muy buena	Buena	Regular	Mala
13. El trabajo de las facilitadoras de la sesión	Muy buena	Buena	Regular	Mala
14. La utilidad de la sesión	Muy buena	Buena	Regular	Mala
15. La sesión en general	Muy buena	Buena	Regular	Mala
16. La campaña "recreo saludable"	Muy buena	Buena	Regular	Mala
17. ¿Qué fue lo que más le gustó del taller?				
18. ¿Qué fue lo que menos le gustó del taller?				
19. Comentarios generales				

¡Gracias por participar!