

TARJETA DE PREGUNTAS JUEGO DE LA GOLOSA

Preguntas paso 2: Desarrollo - Alimentación, juego y movimiento.

1. Mencione dos ejemplos de alimentos fuente de calcio.
2. ¿Cuál es la principal fuente de vitamina D?
3. ¿Cuántos huevos se recomienda consumir al día?
4. ¿Cuántas veces a la semana se recomienda incluir las leguminosas?
5. ¿Cuál es su preparación favorita con huevo?
6. ¿Por qué es importante consumir alimentos fuente de calcio?
7. ¿Cuántas veces a la semana se recomienda consumir alimentos fuente de proteína?
8. ¿Por qué es importante moverse o realizar actividad física todos los días?
9. ¿Cuál es tu preparación favorita con leche?
10. ¿Cómo se beneficia mi cuerpo cuando consumo leche y derivados, huevos, carnes y leguminosas?

Después de que el participante cruce la golosa deberá contestar alguna de las siguientes preguntas:

- ¿Qué partes del cuerpo necesitaste para jugar?
- ¿Cómo sientes tu cuerpo al momento de saltar?
- ¿Qué parte del cuerpo descubriste que tenía mayor movimiento?



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



Preguntas paso 3: Reflexión, juego, salud, movimiento y relaciones humanas.

- Después de haber jugado la Golosa, por medio de un círculo de la palabra se invita a reflexionar en torno a las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Por qué el movimiento es importante para el cuerpo?
- ¿Cómo me sentí al jugar?
- ¿El juego y el alimento me permite conectar con otras personas?



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.