

## INDICE

		Página
Prólogo .....		7
Introducción .....		8
Antecedentes Históricos .....		9
Procedimiento .....		10
Cómo usar esta guía – Estructura de la guía .....		12
Algunos organismos de apoyo en la aplicación de la Educación Nutricional en Costa Rica .....		14
Cómo aprovechar las actividades escolares para aplicar la Educación Nutricional .....		17
Características de la Educación Nutricional .....		19
Temas .....		23
<b>Tema</b>	<b>No. Unidad–Título</b>	
Lactancia Materna	1 Lactancia Materna .....	27
La Huerta Escolar	1 Vamos a la Huerta .....	31
	2 Las Semillas .....	33
	3 Sembremos Semillas .....	35
	4 Camino del alimento .....	37
	5 El trabajo y la alimentación .....	38
	6 El agua .....	39
El Comedor Escolar	1 Vamos al Comedor Escolar .....	44
	2 Es la hora de comer .....	46
Nuestros alimentos	1 Las frutas de mi comunidad .....	49
	2 Alimentos de mi región .....	51
	3 Mezclas de alimentos .....	52
	4 Las comidas del día .....	53
	5 Alimentos que nos heredaron nuestros antepasados .....	54
Higiene y manipulación de alimentos	1 Higiene personal .....	59
	2 Higiene en el hogar y la comunidad .....	60
	3 Los alimentos también nos pueden enfermar ..	63
Hábitos y costumbres alimentarias	1 Hábitos y costumbres alimentarias .....	67

Tema	No. Unidad–Título	Página
Alimentación del Escolar	1 Refrigerios .....	73
	2 ¿Qué debo comer? .....	74
	3 Hábitos higiénicos del escolar .....	76
	4 Salud dental .....	78
	5 El desayuno .....	80
Orientación del Consumidor	1 Somos consumidores .....	83
	2 La Publicidad comercial .....	84
	3 Tipos de compras .....	86
	4 Conozcamos el dinero .....	88
	5 Compremos y ahorremos .....	90
 ANEXOS		
Anexo: 1, Mensajes de Educación Nutricional en Costa Rica .....		95
Anexo: 2, Comité de Educación Nutricional y Comedor Escolar .....		106
Bibliografía .....		107