HÁBITOS SALUDABLES

ALIMENTACIÓN

PRIMERO Y SEGUNDO AÑO

ACTIVIDAD 1

Recuerda los alimentos que comiste un día de la semana en casa y en la escuela podes dibujar o escribir.

Alimentos y bebidas
Desayuno
Refrigerio
Almuerzo
Refrigerio
Cena
Otros alimentos dulces o salados y las bebidas (fuera de las comidas)

El cuadro que sigue indica cuál es la alimentacion adecuada para niños de tu edad.

Para conversar en Familia:

¿Realizás todas las comidas que muestra el cuadro?

¿Consumís verduras? ¿Cuáles?

Te gustan las Frutas? ¿Cuántas frutas diarias consumís?

¿Qué alimentos estás comiendo en exceso y no deberias?

¿Tomamos agua en casa? ¿La cantidad adecuada?

Si algunos de los alimentos que te hacen bien decis que no te gustan, te invitamos a charlar en casa sobre si alguna vez los probaste.

Cuadro 2.

Alimentación Saludable para niños y niñas de 5 a 9 años

Alimentos recomendados	
Comer diariamente las porciones indicadas	
Tortillas o panes	o
Frijoles	
Papa, arroz o pastas: macarrones, fideos, coditos...	o o
Plátano o camote o yuca	o o
Frutas variadas	
Ensalada. Ejemplo: tomate, pepino y lechuga	
Verdura de hojas verdes. Ejemplo: chipilín, mora, espinaca	o o
Huevo	o
Leche o bebida fortificada	
Requesón o queso	o
Aceite, crema o aguacate	o
Azúcar fortificada con vitamina A, en refrescos	
Agua	
Alimentos recomendados	
Comer al menos 2 o 3 veces por semana las porciones indicadas	
Pollo, pescado o sardinas	o
Comer al menos 1 vez por semana las porciones indicadas	
Carne de res o menudos de pollo	

Amarillos	Anaranjados	Rojos	Verdes
Ejemplos:			

ACTIVIDAD 2

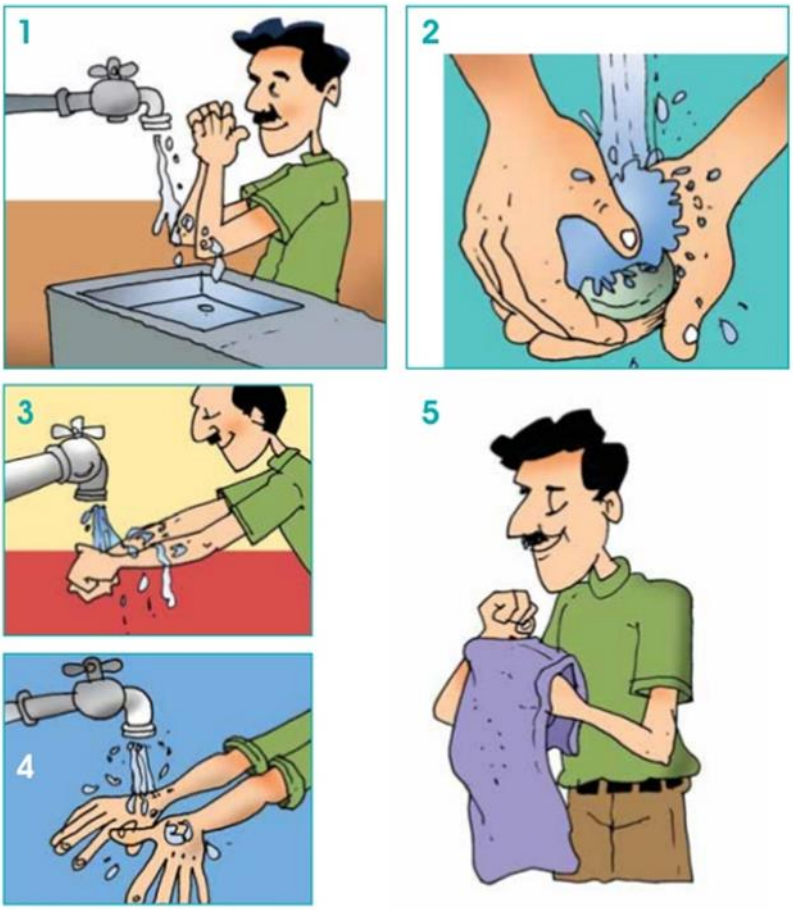
Dibujá dos alimentos que tengan el mismo color

Preguntá en casa cuáles son los beneficios de comer estos alimentos.

ACTIVIDAD 3

HIGIENE PERSONAL

¿Por qué es tan importante lavarnos las manos?

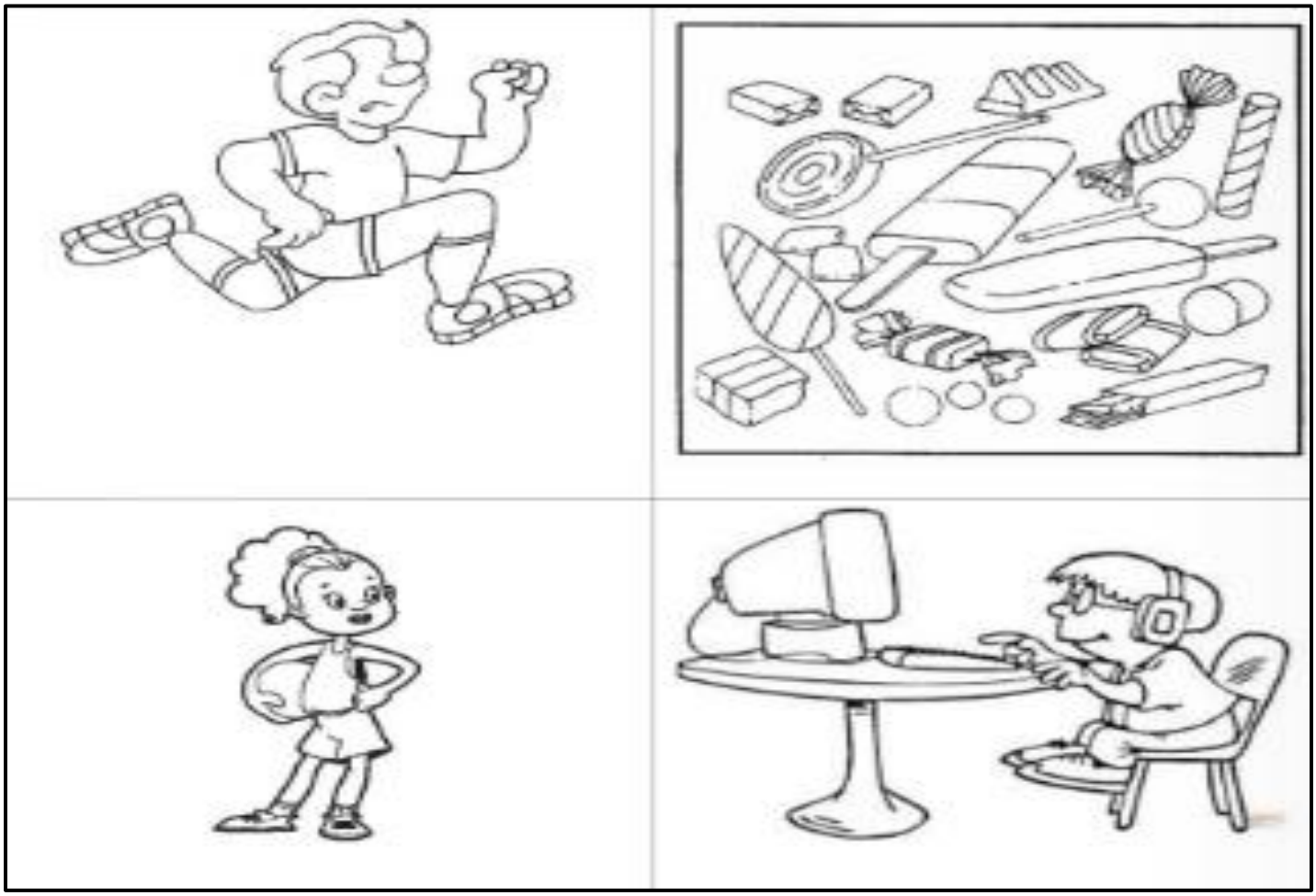


Mirá como se lava las manos y practiquemos en casa.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

ACTIVIDAD 4

COLOREÁ LA ACTIVIDAD QUE CREAS QUE ES BUENA REALIZAR PARA SER UNA PERSONA SANA



Conversamos en casa sobre la cantidad de tiempo que dedicamos a estas actividades.