



NOMBRE

SEGUIMOS TRABAJANDO CON EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD

QUERER NOS SIGNIFICA CUIDARNOS... PARA CUIDAR NUESTRO CUERPO Y CRECER CON BUENA SALUD, NECESITAMOS:



MANTENER NUESTRA
HIGIENE



HACER EJERCICIO
DIARIO



UNA BUENA
ALIMENTACIÓN

REPASEMOS

EN ESTAS IMÁGENES VEMOS CONDUCTAS QUE ESTAN RELACIONADAS CON LA SALUD Y OTRAS QUE NO LO ESTAN. OBSERVALAS Y ESCRIBI EN EL CUADRADO DE ABAJO LO QUE CORRESPONDE SEGÚN LAS OPCIONES

HIGIENE

DESORDEN EN LA
LIMPIEZA

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

JUEGO Y
DIVERSIÓN

ALIMENTACIÓN
DIVERTIDA

ACTIVIDAD
FÍSICA





ALIMENTACIÓN SALUDABLE
LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE TE PERMITE CRECER,
ESTAR SANO Y SENTIRTE BIEN.
COMER RICO NO SIEMPRE ES ALIMENTARSE BIEN.
CUANDO NUESTRA ALIMENTACIÓN NO ES LA
ADECUADA, PODEMOS ENFERMARNOS.



PARA EMPEZAR:

¿Cuántas veces al día crees que tenés que comer? Marcá el círculo con la opción que a vos te parece correcta.

1 2 3 4 5 6

- Colocá en las casillas los números del 1 al 4 de acuerdo al orden en que realizas las comidas durante el día



___ CENA



___ DESAYUNO



___ ALMUERZO



___ MERIENDA

**PARA QUE NUESTRA ALIMENTACIÓN SEA ADECUADA
TENEMOS QUE COMBINAR LOS TRES GRUPOS DE
ALIMENTOS
VAMOS A APRENDER CUALES SON**



LEGUMBRES Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
 Carne de Vaca, pollo, cerdo o pescado, leche, quesos, huevos, porotos, garbanzos, lentejas



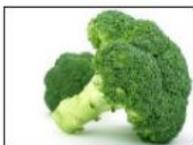
CEREALES
 Arroz, fideos, pan, cereales y todos sus derivados

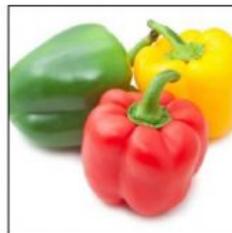
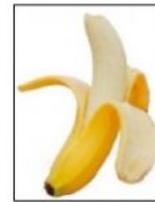
FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS



- Ahora te toca a vos escribir el nombre de los alimentos que estan a continuacion en la columna que corresponde, teniendo en cuenta los tres grupos que aprendiste.

LEGUMBRES Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	CEREALES	FRUTAS Y VERDURAS





- Completá el nombre de estos alimentos escribiendo las letras que faltan.



BRÓ _ _ _ _

CERE _ _ _ _

ZA _ _ HORI _

YO _ _ R



DUL _ _



_ _ _ NE



_ RROZ



BA _ _ _ _



_ _ LLO



PA _ _ _ FRI _ _ _ _



FRU _ _ _ SE _ _ _ _



MAN _ _ _ _



HUE _ _ _ _



_ _ CHE



_ _ SEO _ _



QUE _ _



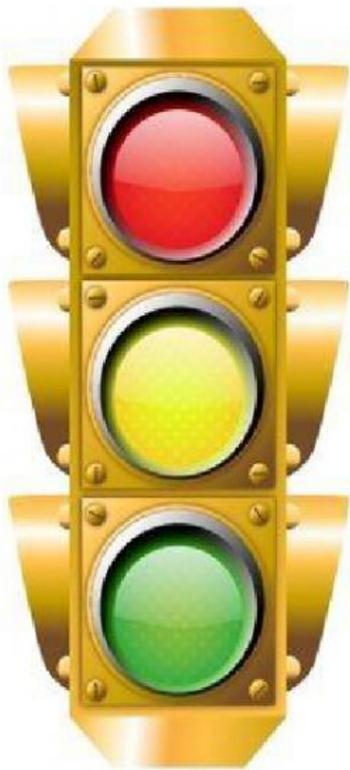
PES _ _ _ _



_ _ _ TE _ _ _ _



EL SEMÁFORO DE LA ALIMENTACIÓN, ME INDICA QUE ALIMENTOS PUEDO COMER **TODOS LOS DÍAS**, CUALES EN LA **SEMANA** Y CUALES **SOLO A VECES**



SOLO A VECES
 CHORIZOS FIAMBRES
 GOLOSINAS CHOCOLATES
 MANTECA CREMA
 GASEOSAS JUGOS PROCESADOS

SEMANAL
 CARNES PESCADOS POLLO
 HUEVOS
 NUECES MANÍ
 LENTEJAS POROTOS GARBANZOS

TODOS LOS DÍAS
 CEREALES, FIDEOS, ARROZ
 FRUTAS Y VERDURAS
 LECHE, YOGUR Y QUESO
 AGUA

DESPUÉS DE LEER EL TEXTO ANTERIOR ESCRIBI LOS ALIMENTOS QUE ESTAN EN LAS IMAGENES DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR SEGÚN LOS PUEDES COMER **TODOS LOS DÍAS**, CUALES EN LA **SEMANA** Y CUALES **SOLO A VECES**

TODOS LOS DÍAS	SEMANAL	SOLO A VECES

KIOSCO SALUDABLE

1) RESUELVE LOS SIGUIENTES CÁLCULOS:



PODES USAR LA CALCULADORA!!!



¿ME AYUDAS EN EL KIOSCO?



ENSALADA DE FRUTA
\$65



BARRITA DE CEREAL
\$35



JUGO DE NARANJA
\$58



BANANA
\$15



GALLETAS DE AVENA
(1 UNIDAD)
\$22



YOGURT CON FRUTAS
\$76

A) BENJA QUIERE COMPRAR EN EL KIOSCO SALUDABLE 1 JUGO DE NARANJA Y 1 BANANA ¿CUÁNTO GASTARÁ?

JUGO DE NARANJA \$
BANANA \$

GASTARÁ

B) CUÁNTO GASTARÁ SI COMPRA UN YOGURT CON FRUTAS Y UNA BARRITA DE CEREAL

YOGURT CON FRUTA \$
BARRITA DE CEREAL \$

GASTARÁ



C) SI QUIERE COMPRAR 1 GALLETA DE AVENA QUE SALE \$ 22 Y DECIDE PAGAR CON \$ 50
¿LE ALCANZARÍA? ¿LE DARÍAN VUELTO?

¿LE ALCANZARÁ?

¿LE DARÁN VUELTO?



PODES
USAR LA
CALCULADOR

CONTINUAMOS TRABAJANDO

- LOS SIGUIENTES PRODUCTOS FUERON UTILIZADOS PARA LA RECETA DE SCONES. OBSERVEN LOS PRECIOS Y CONTESTEN

 \$ 80	 \$ 60	 \$ 60
 \$ 140	 \$ 60	 \$ 90

A) ¿CUÁNTO DINERO SE GASTÓ EN LA VERDULERÍA?

B) ¿CUÁNTO EN EL ALMACÉN?

C) ¿CUÁNTO DINERO SE GASTÓ EN TOTAL?

ALMACEN

+

VERDULERIA

=