

NOMBRE:

TE QUEREMOS CONTAR QUE ESTA, ES LA ULTIMA FICHA DE TRABAJO DEL AÑO!!!! ADEMÁS LAS SEÑAS QUEREMOS FELICITARTE POR EL GRAN TRABAJO QUE HICISTE EN ESTE AÑO TAMBIÉN QUEREMOS AGRADECER A LAS FAMILIAS POR EL APOYO Y POR PERMITIRNOS LLEGAR CON LA ESCUELA A CASA.

EL PLATO DEL BIEN COMER

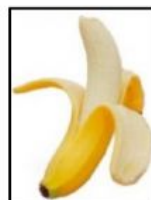
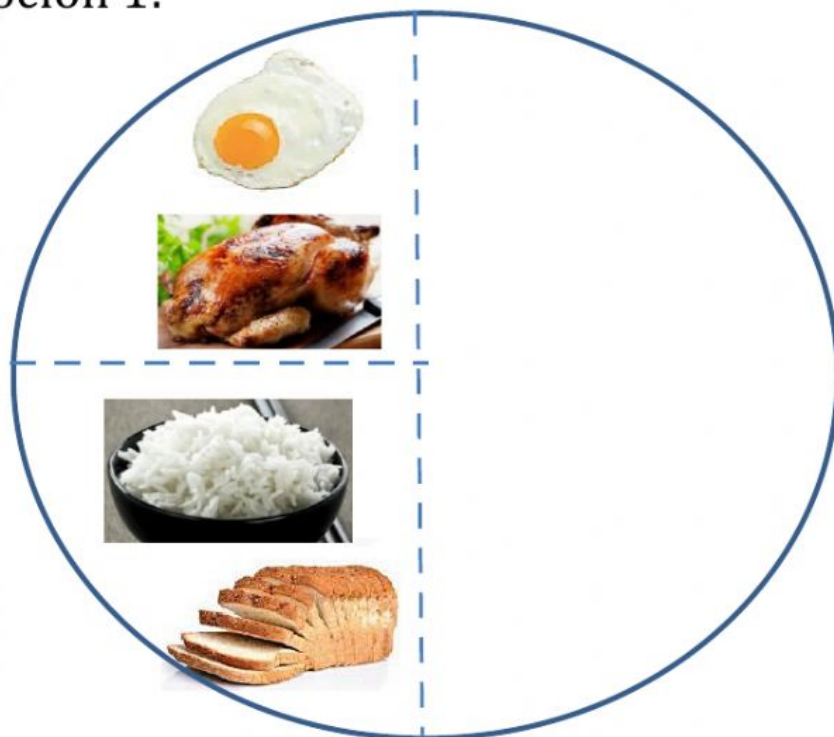
ESTA IMAGEN NOS SIRVE DE GUÍA PARA COMER SANO COMBINANDO LOS ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS. LO QUE ESTA EN LA FOTO ES LO QUE TU PLATO TIENE QUE TENER PARA QUE ESTÉS SALUDABLE



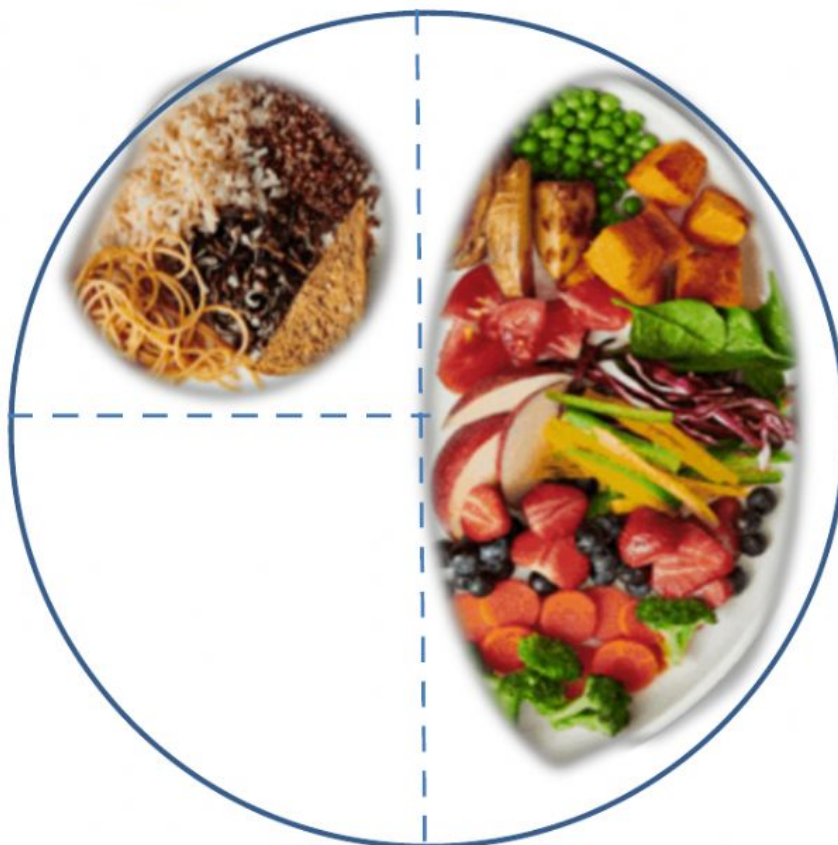
- ✚ 1/2 DEL PLATO TIENE QUE TENER: **VEGETALES Y ENSALADAS**
- ✚ **1/4 DE CARNES Y HUEVOS**
- ✚ **1/4 PLATO DE CEREALES**
- ✚ **1 PORCIÓN DE FRUTA**
- ✚ **AGUA**

Completa el plato con los alimentos que faltan para que sea saludable.
Escribi el nombre de los alimentos que faltarian

Opción 1:



Opción 2



COMO VISTE EN EL PLATO DEL BIEN COMER LAS FRUTAS Y VERDURAS SON MUY IMPORTANTES SON NUTRITIVAS, RICAS EN VITAMINAS Y MINERALES. NOS PROPORCIONAN CARBOHIDRATOS Y FIBRAS. TODOS ESTOS ELEMENTOS SON NECESARIOS PARA CONSERVAR LA SALUD

- En la próxima actividad vas a Unir las frutas o verduras con el alimento elaborado



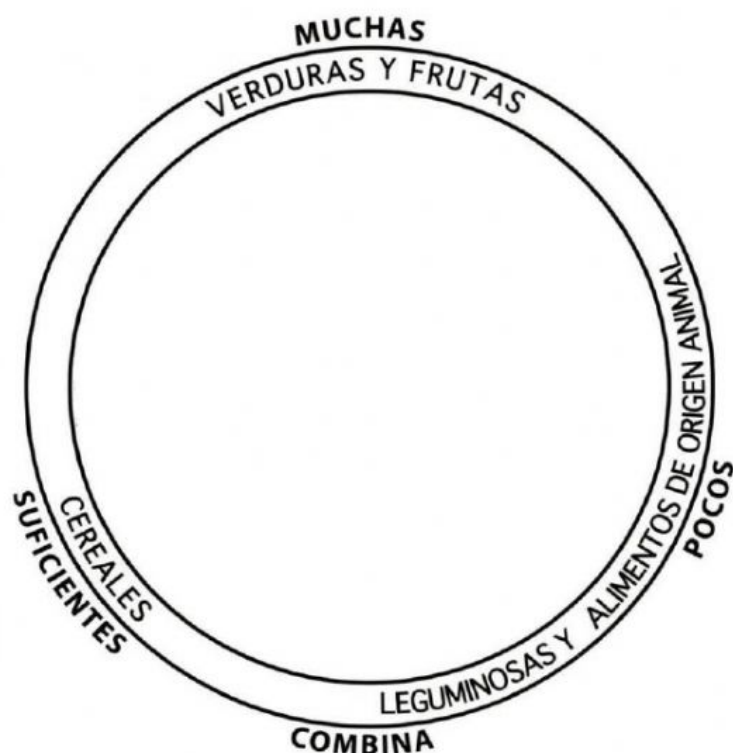


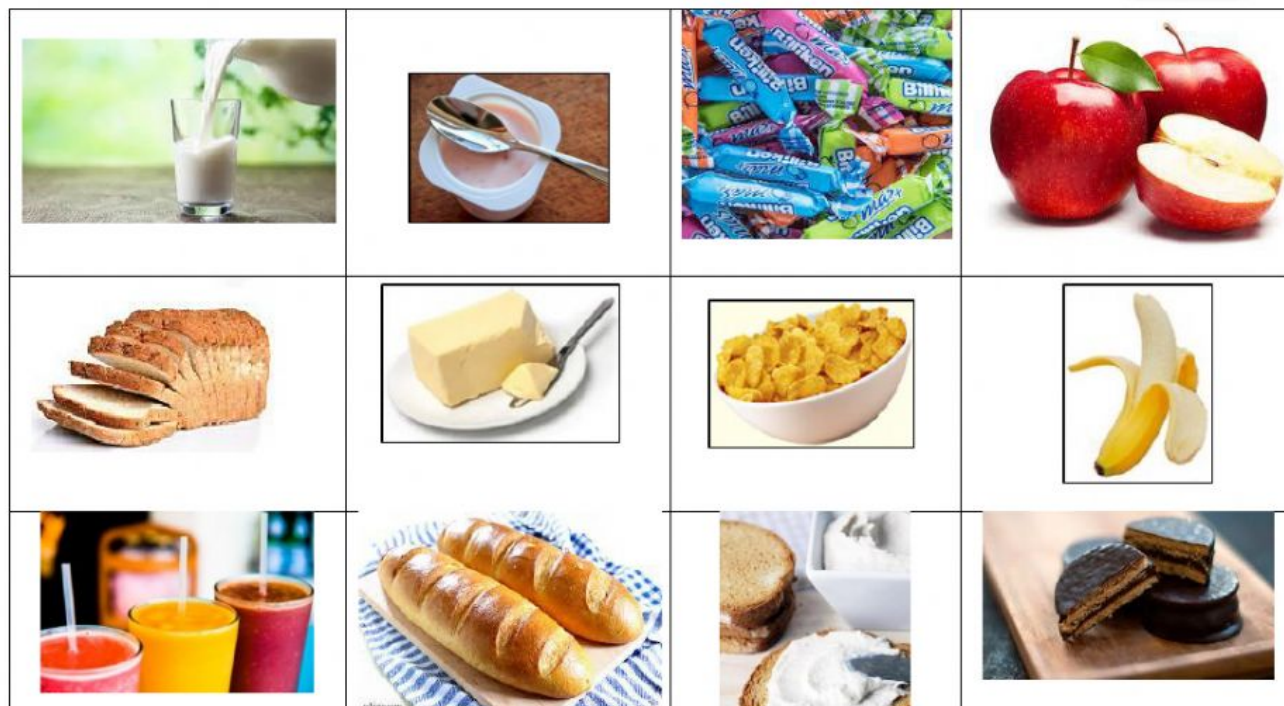
COMPLETA LA ORACIÓN SEGÚN LA CLAVE NUMÉRICA.

A	E	I	O	U
1	2	3	4	5

UN BUEN D _ S _ Y _ N _ ME DA _ N _ R G Í _ .
 2 1 5 4 2 2 1

El desayuno es una comida muy importante, mientras dormimos pasamos muchas horas sin comer. Para elegir que desayunar y que sea saludable podemos usar también el plato del Bien Comer. Arma tu desayuno escribí los alimentos que te gusten. Abajo tenes algunas imágenes que pueden ayudarte. Es importante incluir alimentos de los tres grupos

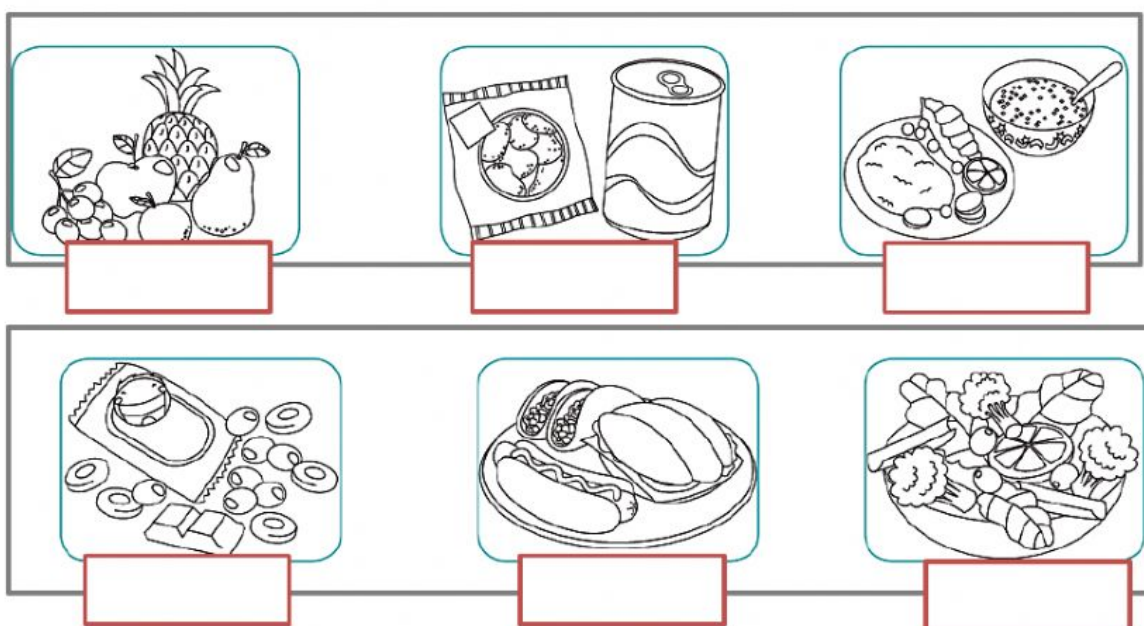




- Si te gustan los dulces y las golosinas, te habrás dado cuenta que no están en el plato del BIEN COMER. Ellos forman parte del grupo de alimentos llamados DULCES, AZUCARES y ACEITES Y GRASAS.

Estos dos grupos están en la parte roja del semáforo y por eso debemos comerlos SOLO A VECES

ESCRIBI UNA **S** EN AQUELLOS ALIMENTOS QUE AYUDAN A CUIDAR TU SALUD Y
UNA **N** EN AQUELLOS ALIMENTOS QUE PONEN EN RIESGO TU SALUD



COLOCÁ EN EL RECTÁNGULO EL NOMBRE DEL GRUPO DE ALIMENTOS AL QUE PERTENECEN ESTAS IMÁGENES SEGÚN SE TRATE: **GRASAS Y AZUCARES O CARNES Y LÁCTEOS**









REPASAMOS OTROS GRUPOS DE ALIMENTOS:

CEREALES – FRUTAS Y VERDURAS.

COLOCA LA PALABRA QUE CORRESPONDE



© Anna Kuchanova / iStock





COMPLETO LAS ORACIONES (FRUTAS Y VERDURAS)

CONSUMO _____ Y _____ REGULARMENTE
PORQUE PROPORCIONAN ENERGÍA, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

LAS VERDURAS QUE MÁS ME GUSTAN SON

TODOS LOS DÍAS NECESITAMOS COMER ALIMENTOS VARIADOS
PARA ASÍ OBTENER LA ENERGÍA Y LOS NUTRIENTES
NECESARIOS.

COPIA LAS PALABRAS Y COMPLETA EL MENSAJE

ALIMENTOS **NUTRIENTES** **ENERGÍA**

“LOS _____ NOS DAN LA _____

Y LOS _____ QUE NECESITAMOS PARA VIVIR”

AHORA CONTANOS CON TUS PALABRAS.....

VOS ¿PARA QUÉ USAS LA ENERGÍA QUE TE DAN LOS ALIMENTOS?



RECOMENDACIONES

- COME SUFICIENTE: NI MUCHO NI POCO.
- COME EQUILIBRADO: VARIADO Y COMPLETO.
- EVITA ALIMENTOS NO SALUDABLES.