

NOMBRE

**SEGUIMOS TRABAJANDO CON EL CUIDADO DE
NUESTRA SALUD**

QUERERNOS 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. OBSERVAS 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 PUEDAS 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

\$35



BARRITA DE CEREAL

\$12



GALLETAS DE AVENA
(1 UNIDAD)

\$5



JUGO DE NARANJA

\$25



BANANA

\$8



YOGURT CON FRUTAS

\$23

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 \$ 5 Y DECIDE PAGAR CON \$ 10, 00

¿LE ALCANZARÍA? ¿LE DARÍAN VUELTO?

¿LE ALCANZARÍA?

¿LE DARÁN VUELTO?



PODES
USAR LA
CALCULADOR

CONTINUAMOS TRABAJANDO

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



A) ¿CUÁNTO DINERO SE GASTÓ EN LA VERDULERÍA?

B) ¿CUÁNTO EN EL ALMACÉN?

C) ¿CUÁNTO DINERO SE GASTÓ EN TOTAL?

ALMACEN

+

VERDULERIA

=