

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

\$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



A) ¿CUÁNTO DINERO SE GASTÓ EN LA VERDULERÍA?

B) ¿CUÁNTO EN EL ALMACÉN?

C) ¿CUÁNTO DINERO SE GASTÓ EN TOTAL?

ALMACEN

+

VERDULERIA

=