

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

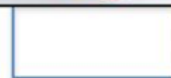
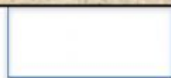
MARCA QUE IMÁGENES NOS MUESTRAN PERSONAS QUE MANTIENEN SU HIGIENE



EN ESTAS IMÁGENES ALGUNAS PERSONAS ESTÁN JUGANDO O DIVIRTIÉNDOSE Y OTRA ESTÁ REALIZANDO ACTIVIDAD FÍSICA. MARCÁ LA IMAGEN RELACIONADA CON EL CUIDADO DE NUESTRO CUERPO



MARCA CUAL ES LA ALIMENTACION QUE CONSIDERAS SANA Y QUE CUIDA TU CUERPO



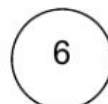
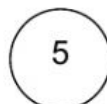
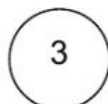
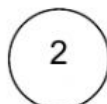
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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 TENES QUE COMER? MARCÁ EL CÍRCULO CON LA OPCIÓN QUE A VOS TE PARECE CORRECTA.



COLOCÁ EN LAS CASILLAS LOS NÚMEROS DE ACUERDO AL ORDEN EN QUE REALIZAS LAS COMIDAS DURANTE EL DÍA

1

2

3

4



___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

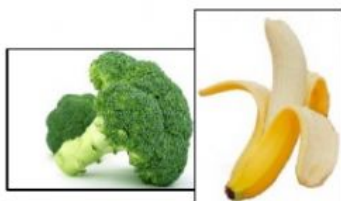
Frutas, verduras y hortalizas



UNI CON FLECHAS LAS IMÁGENES CON EL GRUPO DE ALIMENTOS



LEGUMBRES Y ALIMENTOS
DE ORIGEN ANIMAL



CEREALES



FRUTAS Y VERDURAS

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



SEMANAL



TODOS LOS DIAS



DESPUÉS DE VER LAS IMÁGENES DE LOS ALIMENTOS QUE SE PUEDEN COMER TODOS LOS DIAS,
SEMALENTE O A VECES MARCA QUE ALIMENTOS PODES COMER **TODOS LOS DÍAS**





KIOSCO SALUDABLE....

OBSERVAMOS LOS PRECIOS Y UNIMOS CON EL BILLETE O MONEDA QUE PAGARIAS....



\$10



\$10



\$5



\$5



\$10



ORDENAMOS LOS ALIMENTOS DEL MÁS BARATO AL MÁS CARO

 Brócoli	 Nueces	 Alcachofas	 Pollo	 Manzana
\$5	\$2	\$10	\$7	\$3

--	--	--	--	--