



El plato del buen comer



Recorta las imágenes y completa el plato del buen comer.

PROTEINAS

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto

CARBOHIDRATOS

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto

GRASAS

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto

VITAMINAS Y MINERALES

Pegar aquí
la foto

Pegar aquí
el texto

www.materialparamaestros.com



Es recomendable no consumirlos en abundancia, se encuentran en aceites, ciertos vegetales, ciertas semillas como el cacahuete, etc.

Se encuentran en verduras y frutas, permiten mantener un crecimiento y desarrollo saludables.



Proporcionan energía y se encuentran principalmente en cereales como el maíz, arroz, avena y trigo.

Proviene de origen animal como la carne, huevos, etc. El organismo las utiliza para formar y reparar tejidos.

Une con una linea los almetos que te aportan vitaminas y nitrientes según sea el caso.



HIDRATOS DE
CARBONO



GRASAS O
LÍPIDOS



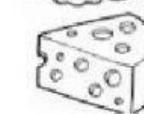
AGUA



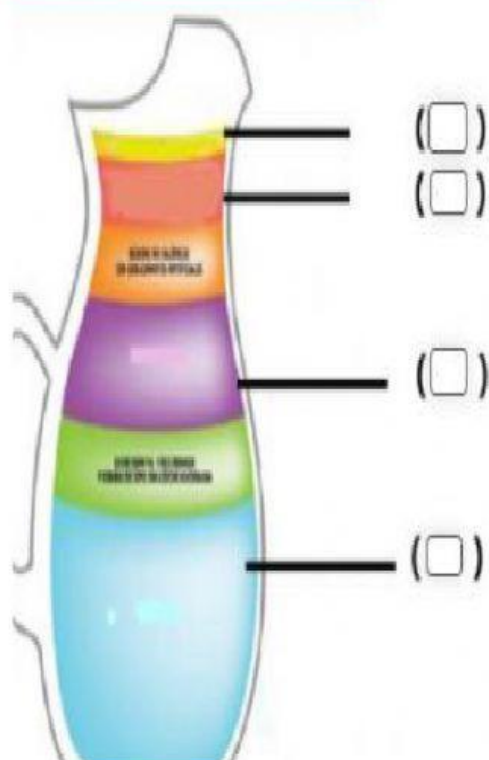
PROTEÍNAS



VITAMINAS



INSTRUCCIONES: Anota el nombre que se le da a la jarra y dentro de los paréntesis anota la letra correspondiente a la sección que señala.



D. Café sin azúcar

A. Agua

V. Refrescos y agua de sabor

I. Jugo 100 % de frutas, leche entera, bebidas deportivas o bebidas alcohólicas.

Observa las siguientes imágenes y coloca (sí o no), si niño está cuidando su cuerpo.



RELACIONA

BEBER AGUA

COMER DULCES Y CHUCHES

NO LAVARSE LAS MANOS

COMER FRUTA

HÁBITOS NO SALUDABLES

HÁBITOS SALUDABLES

IDENTIFICA LOS ALIMENTOS SALUDABLES Y LOS NO SALUDABLES



LIVEWORKSHEETS