



ACTIVIDADES PARA TODOS LOS DÍAS

## Actividad: Promoviendo estilos saludables

¡Hola! Es importante que niñas y niños se mantengan activos en casa, ya que esto ayuda a su desarrollo.

### “Superalimentos”

- Hoy confeccionaremos un juego de mesa donde podamos aprender y divertirnos. El tema será los “alimentos”.
- Busquen fotos de alimentos en revistas, catálogos o dibújenlos. Consideren alimentos saludables, como frutas y verduras, y no saludables, como bebidas y golosinas. Recórtenlos y péguenlos sobre cartones de cajas de zapatos u otros.
- Preparen el lugar donde jugarán y dispongan los recortes a modo de cartas de memorice.
- ¡Ahora a jugar! La idea es armar pares de alimentos parecidos, como manzana y brócoli; bebida y golosina. Cada vez que armen un par conversen de los alimentos saludables y los que no aportan a la nutrición. Hablen de las propiedades de los alimentos, cómo se pueden preparar y por qué hay que intentar no consumir los no saludables.
- Si llegan a sacar las cartas brócoli y bebida, deberán devolverlas y memorizar su posición. Si sacan lechuga y manzana deberán decir ¡Superalimento!, guardarlas y sumar un punto. Si sacan bebida y dulces también forman un par, pero no suman puntos.

**Materiales:** Cartulina o cartón de cualquier caja, revistas, pegamento, lápices y tijeras.



Aprendizajes

Autonomía, lenguaje, convivencia, comprensión del entorno.

