

Hábitos saludables

Las claves para una vida equilibrada.

ACTIVIDADES + RESPUESTAS

Nivel 1: niños

(hasta 9 años)

- ¿Cuál es tu comida favorita del día? ¿Por qué?

- ¿Te gusta hacer deporte? ¿Cuál es tu preferido?

- ¿Cuántas veces por semana lo practicás?

- ¿Te gusta jugar a la mancha? Marcá la opción

SI / NO

- ¿Qué otros juegos se te ocurren para estar en movimiento?

- ¿Cómo consumís productos lácteos en tu día a día? (¡Acordate que los productos lácteos son todos los que se hacen a partir de la leche!)

Hábitos saludables

Las claves para una vida equilibrada.

¡Marcá con una estrella (★) cuál es tu favorito!

- Teniendo en cuenta lo que vimos sobre los desayunos. ¿Cómo armarías tu desayuno ideal? ¡Acordate que tenés que elegir un alimento de cada grupo!

LÁCTEOS	FRUTAS	CEREALES
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

↓ Te dejamos este cuadro de ayuda para que puedas elegir ↓

LÁCTEOS	FRUTAS	CEREALES
Leche Queso Yogurt Queso untable	Banana Manzana Durazno Mandarina Kiwi Naranja/Pomelo Ananá Sandía Pera	Pan lactal Cereales sin azúcar Galletas o tostadas de arroz Granola.

Hábitos saludables

Las claves para una vida equilibrada.

ACTIVIDADES + RESPUESTAS

Nivel 2: estudiantes

(de 10 a 17 años)

- ¿Cuál es tu comida favorita del día? ¿Por qué?

- ¿Cómo armarías un plato perfecto para esa comida? ¡Tené en cuenta las recomendaciones que vimos en la guía de lectura!

- Mirá una vez más el gráfico de alimentos de la guía de lectura. ¿Pensás que te falta incorporar alguno a tus comidas? ¿Cuál?

- ¿Te gusta hacer deporte? ¿Cuál es tu preferido?

- ¿Cuántas veces por semana lo practicás?

- ¿Hacés otra cosa para mantenerte en movimiento?

Hábitos saludables

Las claves para una vida equilibrada.

- Nombrá los tres beneficios que tiene un vaso de leche para tu salud.

(RTA: calcio - vitaminas - proteínas)

- ¿Cuáles son los tres grupos de alimentos que sí o sí tiene que tener un desayuno para que sea saludable y equilibrado?

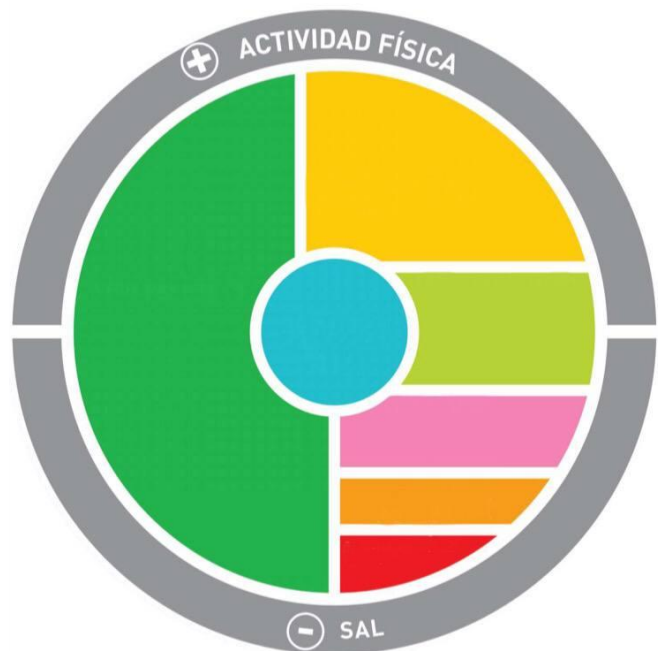
 +

 +

(RTA: LÁCTEOS + FRUTAS + CEREALES)

- Completá este gráfico según los grupos de alimentos que se consumen en mayor y menor medida.

- Frutas y verduras.
- Carnes y huevos.
- Panes, cereales, pasta, papa, legumbres.
- Golosinas.
- Aceites, frutos secos y semillas.
- Lácteos.
- Agua.



Hábitos saludables

Las claves para una vida equilibrada.



RTA: