

- Escuela: E.N.I N° 53
- Docentes: Patricia Leiva, Yanina González, María Eugenia Raffo y Mariela Montenegro
- Nivel Inicial **Sala 5 años**
- Turnos: Título de la propuesta: **ALIMENTOS NUTRITIVOS**

**¡HOLA!**

**SOY TU SEÑO DEL JARDÍN. COMO ESTOS DÍAS NO  
 PODÉS IR A CLASE, TE INVITO A REALIZAR  
 ALGUNAS ACTIVIDADES CON TU FAMILIA.**



**CONTENIDOS:**

Matemática: Conteo

Ciencias Naturales: Alimentación saludable

### **ACTIVIDAD 1**

Con la compañía de adulto que te acompaña, **MIRÁ** con mucha atención los alimentos que hay en tu casa, en la heladera, en el mueble o la alacena.

¿Recordás cuáles son los alimentos saludables? ¿Por qué los llamamos saludables? ¿Qué sucede si no te alimentás con alimentos saludables? ¿Qué pasa con tu salud? ¿Crecerás fuerte y sano? Conversá acerca de cuáles son saludables y cuáles no lo son tanto. ¿Por qué?

**DIBUJÁ** los que viste y **CONTÁ** cuántos dibujaste.

### **ACTIVIDAD 2**

Pedile a alguna persona de tu familia que escriba carteles con nombres de alimentos nutritivos. Dibujá al lado de cada palabra el alimento que indica. Luego **PEGALOS** en un lugar muy visible de tu casa para que recuerdes siempre que son muy importantes en tu alimentación.

### **ACTIVIDAD 3**

DIVIDÍ una hoja de papel o cartón en dos partes, en una DIBUJÁ alimentos saludables y en la otra alimentos no saludables. Luego contá . ¿Cuáles debés comer muchos?.

- **ACTIVIDAD 4**

JUEGO “A TOMAR SOPA”

JUGÁ con sopa de letras. Tirás el dado y retirás la cantidad de letras que indica el dado.

### **ACTIVIDAD 5**

Con la ayuda del adulto que te acompaña **PREPARÁ** un rico licuado con una fruta que te guste, leche/yogur/ agua/ hielo/ y muy poquito azúcar. Si no tenés licuadora podés pisar o rallar la fruta.