



SEMÁFORO DE ALIMENTOS

Sabías que...

Para poder medir las porciones que tus pequeños necesitan consumir, sin la necesidad de usar un utensilio adicional. Recuerda que comer las porciones adecuadas permitirá que tus niños mantengan un peso saludable, una ingesta equilibrada de nutrimentos esenciales y contribuirá a una mejor gestión de su apetito; consecuentemente esto permitirá a tu pequeños a comprender las porciones recomendadas para que ellos adopten hábitos saludables a largo plazo

Objetivo:

Esta actividad es un semáforo de alimentos para que tus niños aprendan a identificar que alimentos deberían de consumir en mayor cantidad y que alimentos en menor cantidad. Es así como tus pequeños conocerán sus alimentos y las porciones recomendadas, basándose en el Plato del buen comer como guía alimentaria.

¿Qué necesitas?

- 1 Impresora
- 2 Lápiz
- 3 Hojas blancas

¿Cómo funciona?

- 1 Sentarse en un lugar cómodo y en silencio
- 2 Imprimir la hoja descargable
- 3 Semáforo de alimentos: Une los siguientes alimentos con la frecuencia con la que deberías de consumir cada uno de ellos. Recuerda que puedes consultar el plato del bien comer para que te sirva de guía para la actividad.



SEMÁFORO DE ALIMENTOS

Esta actividad ayudará a que tu niños aprendan a identificar que alimentos deberían de consumir en mayor cantidad y que alimentos en menor cantidad.

INSTRUCCIONES

Une los siguientes alimentos con la frecuencia con la que deberías de consumir cada uno de ellos.

