

Título

Memo responsable



Objetivo

Realizar una actividad de reconocimiento visual para reforzar la memoria e incorporar conocimientos sobre alimentación saludable.

No es un capricho de mamá o papá hacernos comer verduras. Estas forman parte de los alimentos con mayor densidad nutricional, es decir, contienen una gran cantidad de nutrientes por cada caloría. Son esenciales para mantener una alimentación saludable.

En el contexto actual, muchas personas sufren de sobrealimentación pero al mismo tiempo de desnutrición, ya que consumen calorías en exceso sin obtener los nutrientes esenciales que necesitan. Al incluir estos superalimentos en nuestra dieta, no solo saciamos nuestras necesidades alimenticias, sino que también obtenemos vitaminas y minerales gracias a su composición completa.

Desarrollo

Actividades:

- 1 Preparación: recortar las imágenes proporcionadas. Colocarlas boca abajo en una mesa o superficie plana.
 - 2 ¡A jugar! Dar inicio al juego de memoria de a parejas. Durante el juego, conversar sobre el significado de cada ficha. Fomentar la participación de las niñas y los niños preguntándoles qué saben sobre cada alimento y cómo creen que contribuye a una alimentación saludable.
- Ejemplo: Aprovechar la ilustración de las frutas y la licuadora para hablar sobre los beneficios de los licuados y cómo son una forma divertida y rica de consumir varias frutas.

Equilibrá tu salud
y la del planeta



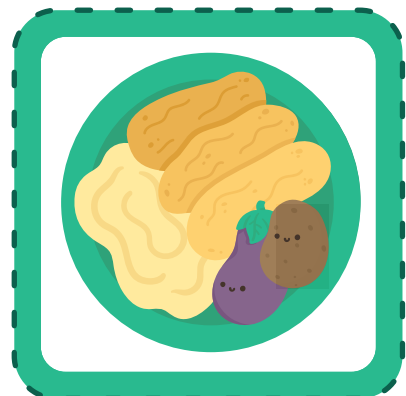
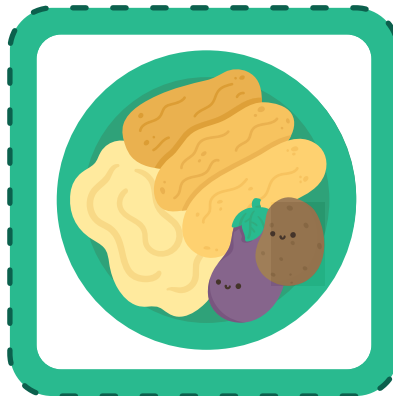
Conocé más descargando tu **guía gratuita** en
www.alimentacionsustentable.vidasilvestre.org.ar

“Memo responsable”

Actividades educativas / Nivel inicial



FUNDACIÓN
VIDA SILVESTRE
ARGENTINA



Equilibrá tu salud
y la del planeta



Conocé más descargando tu **guía gratuita** en
www.alimentacionsustentable.vidasilvestre.org.ar