

Actividad práctica: "Construyamos un plato saludable"

Materiales:

- Dibujos o recortes de alimentos: frutas, verduras, carne, leche, arroz, etc.
- Un plato de papel o una hoja con un plato dibujado.

Instrucciones:

1. Explica: "Vamos a llenar este plato con comida mágica que le dé a nuestro cuerpo todo lo que necesita."
2. Pide a los niños que escojan un alimento y lo coloquen en el plato mientras tú dices para qué sirve:
 - "La zanahoria tiene vitaminas que cuidan nuestros ojos."
 - "El pollo tiene proteínas para hacernos fuertes."
 - "El pan tiene energía para correr."
3. 🎵 "Nutrientes y vitaminas me van a ayudar,
a correr, a saltar, y a siempre jugar.
Proteínas y energía voy a comer,
y mi cuerpo muy fuerte va a crecer." 🎵