

Utilice el afiche central "cometa nutricional" para desarrollar estas actividades.

ETIQUETA ALIMENTICIA

Muchas veces compramos alimentos sin estar atentos a la información que el producto brinda. Este error puede comprometer nuestra salud.

Entre otras cosas el envase debe informarnos sobre:

- ▶ Cantidad de contenido del producto dentro del envase
- ▶ Ingredientes que componen el producto
- ▶ Fecha de vencimiento
- ▶ Consejos para su conservación
- ▶ Información nutricional



Para tu clase

La siguiente actividad con etiqueta alimenticia puede realizarse con estudiantes desde 8.º a 10.º de EGB.

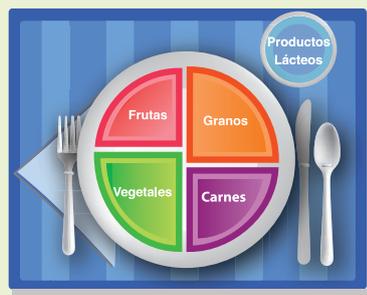
Previamente a la clase se pide a los estudiantes traer envases reales de alimentos que sus familias hayan comprado en almacenes o supermercados.

Se les presenta la información que consta en la etiqueta explicándoles la importancia de la misma.

A continuación se les pide que grafiquen y pinten un producto y agreguen la información que el envase del producto debe brindar.

PLATO SALUDABLE

1. Pegue el afiche de la "cometa nutricional" en un lugar visible del salón de clase. (afiche de página central)
2. Converse con los estudiantes acerca de los grupos alimenticios y cuál es su importancia para la salud.
3. Si sus estudiantes son de 3.º a 6.º de EGB solicite que dibujen sobre una cartulina, dos platos, uno grande dividido en 4 partes, y otro más pequeño sin divisiones, pida que pinten cada una de las divisiones del plato grande con los siguientes colores:



- Rojo** = frutas
- Verde** = vegetales
- Morado** = carnes
- Anaranjado** = granos
- Celeste** = lácteos

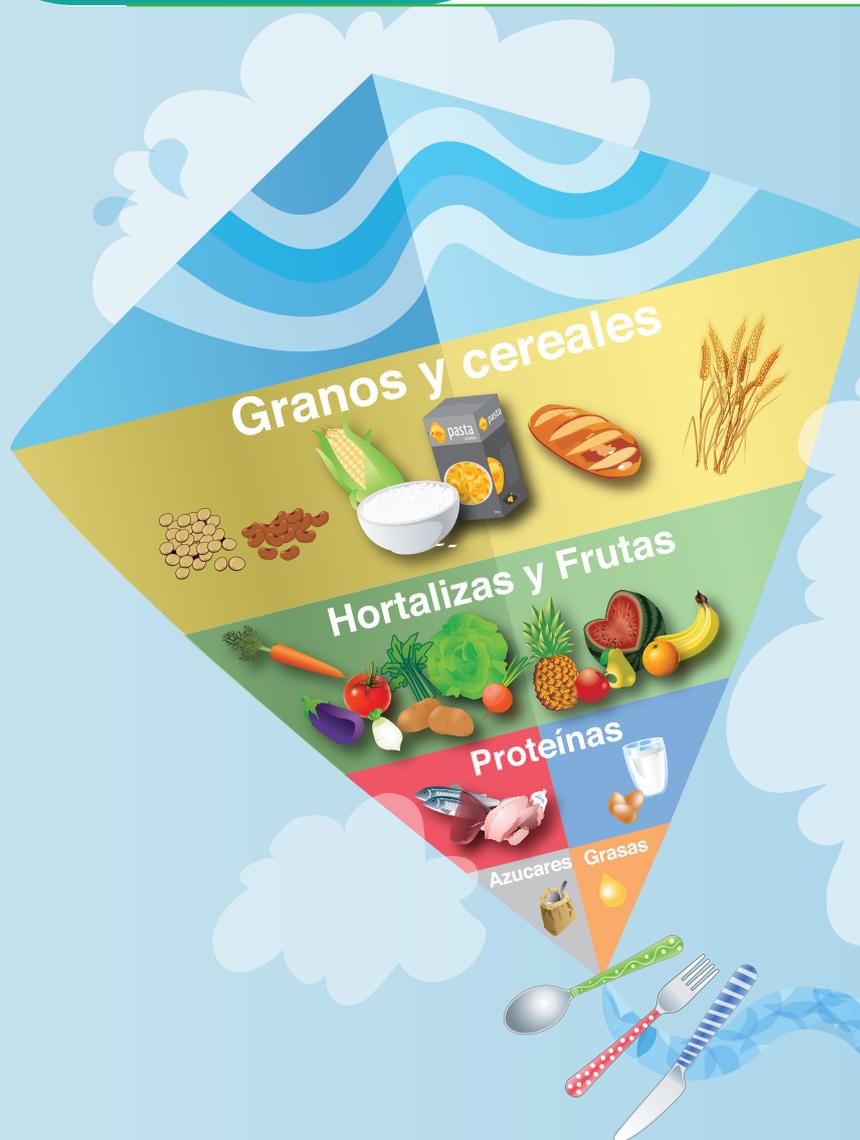
4. Luego pida a los estudiantes que recorten, de revistas, periódicos, afiches entre otros, los diferentes elementos que representan cada uno de los colores. (rojo por ejemplo pongan una manzana)
5. Una vez que hayan hecho sus platos, recomiende que los recorten y luego elaboren de manera creativa, un individual de mesa donde peguen el plato nutritivo.
6. Pegue en la pared el individual con el plato nutritivo y realice una reflexión final sobre la nutrición y la importancia del equilibrio alimenticio, según la cometa nutricional. (afiche de página central)

uida
al
t
os
sa
r
g
b
s



RECOMENDACIONES:

- Este recurso podrá ser impreso o visualizado en dispositivos como: pizarra digital, computador, tableta o celular.
- Puedes realizar esta actividad en cooperación con otros compañeros y compañeras.
- Una vez realizada la actividad, conversar sobre ella con tus compañeros y compañeras.



La **cometa nutricional**, busca hacer divertida la alimentación diaria. Combinando y seleccionando alimentos obtendrás una dieta variada y balanceada, que junto con el agua y la actividad física proveen al organismo todas las sustancias nutritivas para un crecimiento y desarrollo físico y mental óptimo y te mantiene en buen estado de salud.

Los alimentos están clasificados en cinco grupos, cada uno de diferente color, de acuerdo a su valor nutritivo.

Amarillo	Granos, cereales, tubérculos y plátanos		
Verde	Hortalizas y frutas		
Rojo	Carnes y pescados	Azul	Leche y huevos
Gris	Azúcares	Naranja	Grasas y aceites vegetales



RECOMENDACIONES:

- Este recurso podrá ser impreso o visualizado en dispositivos como: pizarra digital, computador, tableta o celular.
- Puedes realizar esta actividad en cooperación con otros compañeros y compañeras.
- Una vez realizada la actividad, conversar sobre ella con tus compañeros y compañeras.