



1° CICLO

Les damos la bienvenida a

3° GRADO





¡Hola otra vez! estas actividades son para realizarlas en la semana del 24 al 27 de noviembre



3° GRADO:

LAS Y LOS DETECTIVES DE LOS ALIMENTOS



¿QUÉ SIGNIFICA COMER SANO?



Como ustedes saben ELE tiene un gran problema, no puede dejar de comer papas fritas a todas horas.

El plan es, queridos y queridas detectives, organizar instrucciones para ayudar a ELE en la elección de su menú para que este influya positivamente en su salud.

¡ELE a aceptado nuestra ayuda! El desafío es realizar un menú que contenga los alimentos saludables que aprendimos en estas últimas clases.

¡Comenzamos!

- Te proponemos leer el siguiente texto que les cuenta qué significa ser una persona sana:





Comer para sentirse bien



Comer para sentirse bien
 Las personas necesitamos algunas cosas para estar bien, para estar sanas. Y cuando andamos mal, se nos ve en la cara.

¿que significa ser una persona sana?

- estar bien de ánimo.
- tener ganas de trabajar.
- tener ganas de divertirse.
- querer hacer cosas.
- querer compartir momentos de alegría.
- hacer deportes, ir de visita...
- no tener dolores ni molestias en el cuerpo.
- tener buena cara y buen aspecto.
- tener pinta de andar regalando salud.
- tener ganas de compartir con otras personas.



Y para estar sanos es fundamental la comida, comer bien.

Comer bien no significa comer mucho, ni comer caro. Comer bien es ingerir variedad de alimentos, en cantidades moderadas, pues así aseguramos la incorporación y aprovechamiento de sustancias nutritivas.

- Conversen en familia sobre qué es ser una persona sana.





¿SABÍAN QUE?

Para mejorar la alimentación y cuidar la economía del hogar es importante planificar el menú dentro de las posibilidades de cada familia, todos sus integrantes colaboran en las siguientes actividades o rutinas:

- Armar una lista de compra de alimentos saludables
- Lavar, preparar y cocinar las verduras para tenerlas listas
- Dejar comida en la heladera.

Se llama **menú** al texto que describe la organización de platos que componen una comida con una variedad de alimentos saludables para un día, una semana o un mes.

¿Cómo ayudamos a ELE a organizar su menú? **¿Qué debe contener su menú para que sea saludable?**

Verduras y hortalizas

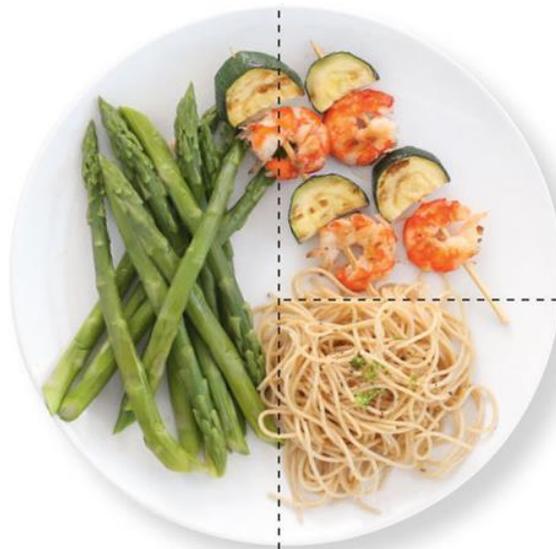


Imagen de https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/menu-semanal-saludable_12800/4



LA MITAD DEL PLATO: VEGETALES

Llenen la mitad del plato de verduras y hortalizas. Al menos, en una de las comidas del día que estas sean crudas, aunque pueden combinar también la verdura cruda y la cocida en una misma comida. Esto equivale también a un tazón de crema o sopa de verduras. Elijan los vegetales de todos los colores y limiten el aceite que utilizan (máximo 3 cucharadas al día).

UN CUARTO DEL PLATO: PROTEÍNAS MÁS LIGERAS



Estas están presentes en el pollo, pavo, pescado, huevos, legumbres. Limiten la carne roja, y eviten las procesadas como los embutidos. La ración o tamaño de la porción que deben comer, equivale a la palma de la mano, o al puño cerrado.

OTRO CUARTO DEL PLATO: CEREALES, MEJOR INTEGRALES

Trigo, quinoa, avena, arroz... Esto equivaldría a un par de rebanadas de pan integral, una patata del tamaño de un huevo, y a media taza de arroz, pasta o cereal.

POSTRE Y BEBIDAS

De postre, una porción de fruta o un yogur. Y para beber, agua, té, café o infusiones. Y si tomas leche, un vaso al día.

PARA DESAYUNAR

Combinen un lácteo por el aporte de calcio; hidratos de carbono, como pan y cereales sin azucarar (avena, por ejemplo); proteínas (huevo, queso, yogur, atún...) y fruta.

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

Son buenos momentos para incluir un aporte de grasas saludables en forma de frutos secos. También pueden optar por un yogur con fruta o por fruta.

La base del menú son verduras **y hortalizas** por lo que deben aparecer en cada plato principal, tanto en la comida como en la cena de manera abundante.

Aconsejamos que compren verduras y hortalizas de temporada y proximidad, son más baratas y están en su mejor momento. De esta manera, les quedarán unos platos más sabrosos y ricos. Además esto puede animarlos a probar nuevas verduras que no conocías y a innovar en la cocina.



PROTEÍNAS



El segundo alimento imprescindible son **las proteínas**. Estas también deben estar en cada plato principal aunque en menor cantidad.

Proteínas hay de dos tipos:

- De origen animal: **carne, pescado, huevos y derivados lácteos**. Les aconsejamos que elijan las carnes más magras y menos procesadas.
- De origen vegetal: **legumbres**, los derivados de la soja (que es una legumbre), **arveja, poroto, lenteja, garbanzo, alubia, habas, la bebida de soja o los yogures de soja sin azúcar**, y como complemento proteico los **frutos secos, semillas, pseudocereales y cereales integrales**.

Por supuesto, deben beber: AGUA y como postre: FRUTA DE TEMPORADA

- Para elaborar el menú saludable pueden tener en cuenta el siguiente cuadro para completarlo con los alimentos necesarios y compararlos.



Frutas	Verduras	Carnes	Lácteos	Legumbres

El menú del minuto

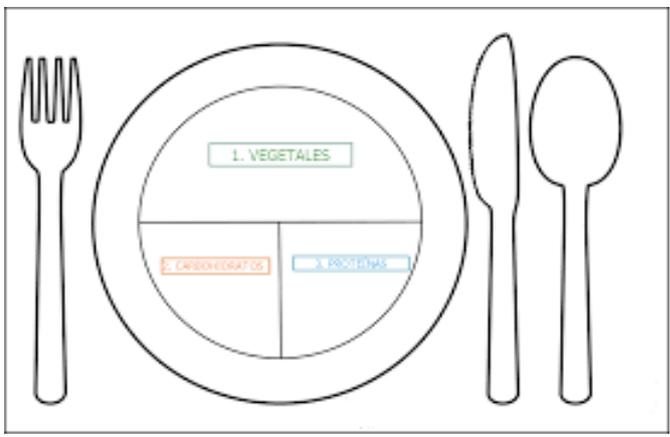
- Los invitamos a que solos o con la familia se animen a diseñar recetas a partir de la combinación o la preparación variada de los siguientes alimentos saludables.



- Coloquenle un nombre original a cada creación
- Transcribanlas en rectángulos de cartulina blanca o de colores.

Alimentos saludables	Recetas para comerlos solos o con aderezo
manzana	manzana en rodajas, jugo de manzana, licuado de manzana, manzana rallada, puré de manzanas, manzana al horno, manzanas hervidas, mermelada de manzana.
naranja	
banana	
zapallo común	
papa	
pollo	

- Redacten su menú favorito que incluya alimentos saludables.
- Dibujen su menú favorito teniendo en cuenta las proporciones saludables.



- Compartan su menú con sus compañeros y compañeras a través de whatsapp o los medios de comunicación a su alcance.
- Pregunten a los demás integrantes de la familia cuál es su menú favorito, escríbanlo y dibújenlo.
- Exhíbanlos en algún lugar de la cocina.

Les agradecemos a cada uno de ustedes y a sus familias por la constancia y por mantener vivo el deseo de aprender. Les deseamos felices vacaciones, y sigamos cuidándonos para encontrarnos el próximo año.

Nos despedimos con este cuento de Silvia Schujer, Oliverio Junta preguntas, esperando que como Oliverio, un nuevo cuaderno se les llene de preguntas...



Las y los invitamos a seguir el siguiente enlace:

<https://ele.chaco.gob.ar/mod/page/view.php?id=77666&forceview=1>

¡Descarguen el libro para leer en vacaciones!

Tapa del libro



Link de descarga:

<https://ele.chaco.gob.ar/mod/url/view.php?id=77881>



¡Nos vemos el próximo año!



Felices
Vacaciones



¿Te animás a compartir tu tarea con nosotros?
Enviala por correo a la dirección:
nivelprimariochaco@hotmail.com
La podés ver en
Dirección de Nivel Primario 

