

Clase 6: Alimentación saludable

NIVEL KINDER



EDUCACIÓN
PARVULARIA



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH



ALIMENTACIÓN SALUDABLE





Pirámide Alimenticia:



Beber mucha agua



Hacer deporte

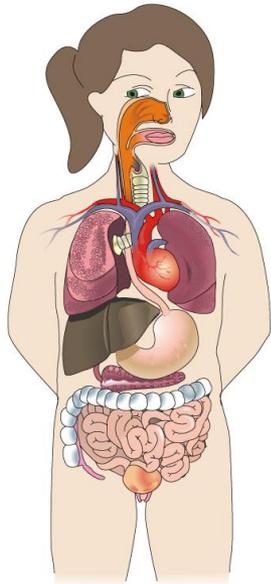


ALGUNOS BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES



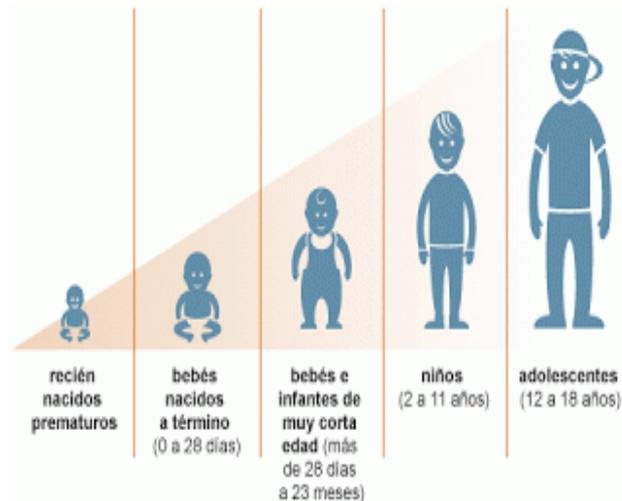
VITAMINAS

AYUDAN AL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO ORGANISMO.



PROTEÍNAS

AYUDAN A NUESTRAS CÉLULAS Y TEJIDOS, PRODUCIENDO HORMONAS QUE AYUDAN AL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO DURANTE LA INFANCIA, LA ADOLESCENCIA Y EL EMBARAZO.



CALCIO

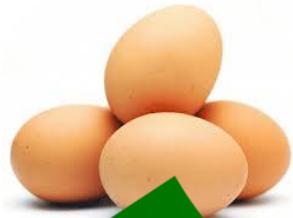
REFUERZA Y EVITA ENFERMEDADES EN NUESTROS HUESOS.



ALIMENTOS

SALUDABLES

NO SALUDABLES





Los sellos en los alimentos



Cuando en el envase se encuentran 3 o 4 sellos



¿ Que nos indica?

Eso nos indica que los alimentos son altos en azúcares , grasas saturadas , alto en sodio y alto en calorías , por lo tanto no son saludables y **no** debemos consumirlos en grandes cantidades, solo en ocasiones ya que **no son saludables.**

Cuando en el envase se encuentran 1 o 2 sellos



¿ Que nos indica?

Eso nos indica que los alimentos son menos dañinos para nuestra salud, pero de igual forma debemos regular el consumo de ellos.

¿Y cuando los envases de alimentos no tienen sellos?



Nos indica que estos alimentos son saludables y que podemos consumirlos con tranquilidad ya que no son dañinos para nuestra salud.

¿Qué haremos hoy en nuestro hoja de trabajo?



EDUCACIÓN
PARVULARIA



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH