

¡ADIVINA! ¿QUÉ FRUTA SOY?

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

Fichas de actividades

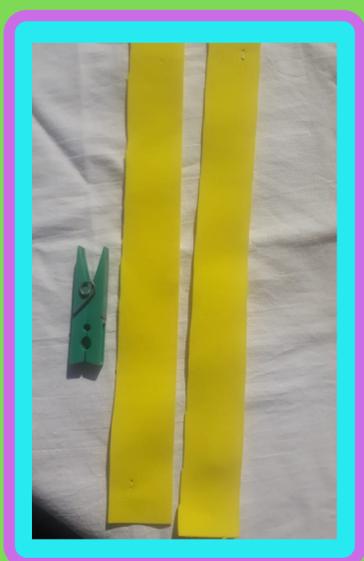
Edad sugerida:
6 y 7 años.

TE INVITAMOS
A CREAR Y
DESCUBRIR LAS
FRUTAS EN EL
SIGUIENTE
JUEGO.

¿QUÉ NECESITAMOS?

- Vincha para colocarnos en la cabeza y sostener las tarjetas (cartulina, goma eva o caja de cartón).
- Guía de preguntas sugerida.
- Tarjetas con dibujos de frutas (hojas, fibras, lápices de colores).
- Cinta de papel o enmascarar.

Te mostramos el paso
a paso para armar la
vincha:



Una vez armada la vincha y las tarjetas
comenzaremos...

¡A JUGAR!

Cada participante colocará en su vincha una
tarjeta sin mirar el dibujo que contiene.
Luego, siguiendo un orden, realizarán preguntas
con el objetivo de adivinar qué fruta es.

Cada uno/a tendrá 3 posibilidades de adivinar,
en el caso de no hacerlo, se le cederá el turno
al siguiente jugador.



Se necesitará de la ayuda de un adulto
para leer la siguiente guía de preguntas
sugerida para hacer y poder adivinar la
fruta que le tocó:

¿De qué color es?

¿Qué forma tiene?

¿Qué sabor tiene?

¿Se puede comer con su cáscara?

¿Tiene semillas?

Pueden inventar nuevas preguntas. Pero
los otros participantes sólo podrán
responder con **SÍ** o **NO**.

Si el adivinador responde mínimo 3 preguntas
bien puede arriesgarse y decir que fruta es.
Quien primero adivine 3 frutas diferentes será
el ganador.

¡A ENCONTRAR LAS FRUTAS!

Edad sugerida:
7 y 8 años.

¡A JUGAR!

En la siguiente sopa de letras deberán encontrar 10 frutas. Una vez encontradas les proponemos hacer una receta en familia con algunas de las frutas que ustedes tengan en casa y hayan encontrado en la sopa.

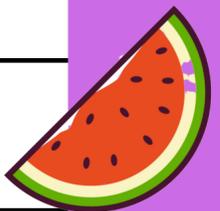
Les dejamos algunas ideas:

Trufas de b _ _ _ _ _

Galletitas de _ _ _ ó n



L	S	A	N	D	I	A	W	F
I	B	A	N	A	N	A	U	R
M	U	E	S	V	A	G	V	U
O	N	A	R	A	N	J	A	T
N	M	A	N	Z	A	N	A	I
I	D	U	R	A	Z	N	O	L
Z	P	M	E	L	O	N	W	L
M	A	N	D	A	R	I	N	A



¡A JUGAR!

En la siguiente sopa de letras deberán encontrar 13 frutas. Una vez encontradas les proponemos hacer una receta en familia con algunas de las frutas que ustedes tengan en casa y hayan encontrado en la sopa.

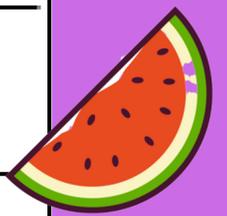
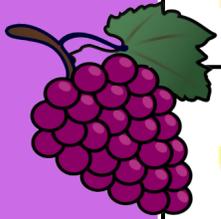
Edad sugerida:
9 a 12 años.

Les dejamos algunas ideas:

Trufas de b - - - - -

Galletitas de - - - ó n

F	P	O	M	E	L	O	N	Á	D
G	R	T	V	I	A	R	E	P	O
C	D	U	R	A	Z	N	O	J	A
I	M	E	T	U	K	A	S	E	Í
R	E	A	O	I	K	I	W	I	D
U	L	I	N	A	L	I	M	Ó	N
E	Ó	F	U	Z	O	L	E	S	A
L	N	B	A	N	A	N	A	T	S
A	N	A	N	Á	E	N	S	I	O
T	O	A	J	N	A	R	A	N	E
M	A	N	D	A	R	I	N	A	U



Es muy importante comer 3 frutas todos los días y que sean variadas.

Ellas nos brindan muchas vitaminas y minerales, formando un escudo para protegernos y mejorar nuestro sistema de defensas.



Cómo incorporar frutas durante el día.



ELIGE FRUTAS DE ESTACIÓN:

- Conservan todos sus nutrientes y son más saludables.
- Son económicas.
- Cuidamos el medio ambiente, respetando los ciclos natural de cada una.



A continuación te dejamos el calendario de frutas y verduras según su estación.



CONSUMÍ FRUTAS Y VERDURAS SEGÚN SU ESTACIÓN

frutas

Ananá, arándano, ciruela, cereza, damasco, durazno, frambuesa, higo, kiwi, limón, mango, manzana, melón, mora, pera, sandía y uva.

vegetales

Abahaca, ajo, arvejas, berenjenas, calabaza, cebolla de verdeo, cilantro, chaucha, choclo, papa, pepino, pimiento, rabanito, remolacha, tomate, zapallo y zucchini.

frutas

Limón, mandarina, manzana, membrillo, naranja, patá, pera y pomelo.

vegetales

Ajo, apio, batata, berenjena, betta, brócoli, cebolla, cebolla de verdeo, coliflor, chaucha, espinaca, hinojo, hongos, lechuga, papa, puerto, rabanito, radicheta, remolacha, repollo, repolitos de bruseles, rúcula, zanahoria, zapallo y zucchini.

VERANO

OTOÑO

SUSTENTABLE

ECÓNOMICO

SALUDABLE

INVIERNO

frutas

Ananá, banana, cereza, ciruela, damasco, durazno, frambuesa, fresa, kiwi, limón, naranja, patá, pera, pomelo y sandía.

vegetales

Aceña, abahaca, abaucil, arvejas, apio, espinaca, espárragos, lechugas, nabo, papas, perejil, puerto, remolacha, repollo, zapallito y zucchini.

frutas

Banana, fresa, limón, mandarina, naranja, pera, pomelo y quinota.

vegetales

Aceña, batata, berenjena, betta, brócoli, calabaza, coliflor, espinaca, hongos, lentejas, nabo, papa, puerto, radicheta, remolacha, repolito de bruseles, repollo, zanahoria y zapallo.

Fuente modificada.

Secretaría de Ambiente Y Espacio Público. Rosario.

https://www.rosario.gob.ar/web/sites/default/files/los_aliamentos_no_se_tiran.pdf