

MINDFULNESS

ALIMENTACIÓN
SALUDABLEVIDA
ACTIVA**¡A MERENDAR!**

Fichas de actividades

¿SABÍAS QUE...?

El momento de la merienda es una oportunidad más para poder compartir en familia o con las personas que desees, donde además podrás elegir e incorporar alimentos de buena calidad nutricional para crecer sanos y fuertes.

Te invitamos a que identifiques y reconozcas los alimentos que serían lo ideal, formen parte de tus meriendas.

¿TE ANIMÁS A DESCUBRIRLOS?...



¿QUÉ VAMOS A NECESITAR?

- 3 dados (ver tutorial)
- Papeles para dibujar los alimentos que forman una merienda y que irán en los dados.
- Cinta de enmascarar.
- Cartulina o afiche para escribir los nombre de las diferentes opciones de meriendas.
- Tizas, colores, fibras o crayones.
- Tijera.
- Pegamento.
- Canasto o caja para colocar los diferentes dados.



Antes de empezar a crear y a jugar te invitamos a ver el siguiente video, para que puedan armar los dados.

LINK:

<https://www.youtube.com/watch?v=X5Oe99WmtN0>

**En cada cara de los dados dibujarán los alimentos que, en lo posible tendrían que estar en tus meriendas.
A continuación te dejamos las listas...**

DADO 1:

**1/2 taza de granola casera.
1 sandwich de queso.
1 porción de bizcochuelo casero.
2 o 3 galletas integrales.
2 o 3 galletas rellenas.
2 muffins de banana y avena.**

DADO 2:

***Fruta pequeña
1 Naranja.
1 Manzana.
1 Pera.
8 bolitas de uvas.
1 Banana.
1 Durazno.**

DADO 3:

**1 vaso de leche.
1 vaso de yogur bebible.
1 taza de té con leche.
1 vaso de chocolatada casera sin azúcar.
1 porción de queso untable.
1 pote de yogur casero.**

Los invitamos a crear y a dibujar una rayuela.
Se colocarán los 3 dados en el canasto o una caja.



Podés dibujarla en el suelo, con tiza, cinta de enmascarar o papeles de diarios.

En el afiche o cartulina irán escribiendo las diferentes opciones de meriendas.

- 1 Pera / 2 o 3 Galletas integrales/ 1 taza de té con leche.
- 1 Sándwich de queso/ 1 naranja.



AHORA SI....

VAMOS A JUGAR!!!

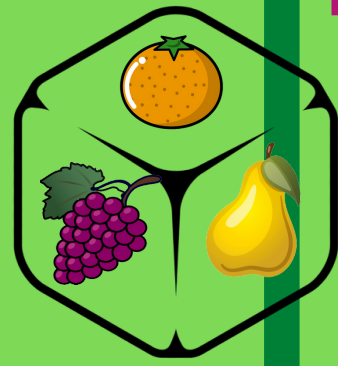
1

Cada jugador tendrá 2 minutos para armar la mayor cantidad de opciones de meriendas saludables.



*¡Atención!
Tendrás que recordar y estar muy atento a los alimentos que te van tocando.*

2



El jugador deberá atravesar la rayuela y una vez que llegue a la nube se encontrará con los 3 dados que deberán tirarse y descubrir que alimentos les tocó.

3

Una vez descubiertos los 3 alimentos, el participante volverá a cruzar la rayuela y los anotará en el afiche o cartulina.

EL PARTICIPANTE QUE MÁS OPCIONES DE MERIENDAS ESCRIBA, SERÁ EL GANADOR.



Que tus semanas tengan mayores opciones de meriendas saludables para compartir con tu familia o con las personas que desees...