

## “Brochetas Saludables”

**Ámbito:** Desarrollo personal y social

**Núcleo:** Identidad y Autonomía

### ¿Qué aprenderán los niños y niñas?:

Hoy dejaremos en evidencia que comer sano puede ser divertido y muy rico también. Una alimentación sana les ayuda a crear desde pequeños hábitos alimentarios adecuados que les permitirá alimentarse equilibrada, adecuada y saludablemente previniendo enfermedades que pueden desencadenarse por hábitos de alimentación inapropiados. Una alimentación saludable en los niños es aquella que proporciona la energía y los nutrientes necesarios, de acuerdo a la edad y al género, para promover un crecimiento adecuado y un correcto desarrollo físico e intelectual y que, a su vez, contribuya a mantener una buena salud. Hoy nos convertimos en chef creando una receta rica, fácil y saludable, con alimentos que podemos fácilmente encontrar en nuestro hogar. ¡A Cocinar!

### Materiales:

- ❖ Diversas frutas (Plátano, frutilla, manzana, pera, uvas, etc. Solo la manzana y la pera deben venir previamente peladas.)
- ❖ Tabla para picar o plato grande
- ❖ Cuchillo (utilizar bajo la supervisión de un adulto)
- ❖ Brochetas
- ❖ Recipientes para ubicar nuestras frutas
- ❖ Yogurt (sabor a elección)
- ❖ 1 vaso vacío- 1 cuchara.

