

## “El plato del buen comer”

### Primer y segundo bloque:

#### ¿Qué realizaremos hoy?:

ya sabemos que para tener una vida saludable es fundamental comer sano, beber agua y realizar deporte al menos 3 veces por semana.

Se cree que es algo fácil, pero la verdad que tener un cuerpo sano no es tan sencillo, por eso hoy crearemos nuestro plato del buen comer en donde podremos identificar la cantidad de alimentos que debemos consumir en nuestro día a día.



#### Materiales 1 bloque:

- Plato de cartón o círculo en blanco grande
- Temperas-pincel
- 3 pinzas de ropa

#### Materiales 2° bloque:

- Ficha impresa
- Pegamento
- Tijeras
- Marcadores

Un fuerte abrazo, Miss Solange 💖

