



ACTIVIDADES PARA TODOS LOS DÍAS

Actividad: Promoviendo estilos saludables

¡Hola! Es importante que niñas y niños se mantengan activos en casa, ya que esto ayuda a su desarrollo.

“Mi plato entretenido”

- Los invitamos a realizar una experiencia simple y sabrosa.
- Proponemos a la hora de almuerzo motivar a los niños y niñas a manipular su alimento o a comer solos.
- Si su hijo o hija es bebé, siéntelo cerca mirándola frente a frente, cuénteles lo que van a hacer, puede ser en su silla de comer o donde habitualmente comen.
- Motívelo, por ejemplo, separando gajos de naranja o trozando el plátano con las manos.
- Si es más grande ofrézcale la oportunidad de tomar su cuchara y comer solo, si ya lo hace, facilítale una fruta para que pueda prepararla o una verdura.
- Es una actividad muy simple y podemos realizarla de muchas maneras y con diferentes elementos.

Materiales: Fruta, verduras.



Aprendizajes

Autonomía, estilos de vida saludables.

