



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”

- Invite a su hijo o hija a cocinar.
- Coméntale que podrían decorar el plato de hoy.
- Busquen elementos para su preparación, es muy simple, por ejemplo: si la comida es arroz con huevo, podemos hacer el molde de arroz, poner el huevo y con algún trocito de zanahoria hacerle una carita a la yema de huevo.
- La idea es que los niños y niñas puedan jugar con su creatividad dándole un toque entretenido a su comida.
- También lo pueden hacer con el postre ... una ensalada de frutas o con lo que tengan en casa, incentive al niño o la niña a picarla con mucho cuidado, tomado todas las precauciones y evitando accidentes.
- Esta actividad tan sencilla la podemos hacer con muchos alimentos, incentivando algunos de los que los niños les cuesta o no les gusta comer.

**Materiales: No se necesitan.**



Aprendizajes

Autonomía, creatividad, estilos de vida saludables.

