

Alimentación saludable

Agosto 2022



RIK & ROK
CLUB

- ¡Estamos de vacaciones...!, así que el taller de este mes es muy sencillito.
- Te recordamos los consejos de alimentación saludable que debemos seguir todo el año, también en vacaciones, y te dejamos tiempo para desarrollar tu creatividad e ingenio con los pasatiempos de alimentación.

Teoría

Cuanto más variedad de alimentos, mejor.

- Toma una buena cantidad de alimentos vegetales: Verduras, Hortalizas y Frutas: formando parte de las recetas o como postre.
- Acompaña con cereales integrales que tienen más fibra, vitaminas, minerales...
 - Trigo, Arroz, Maíz, Avena, Cebada, Quinoa...
 - Sus derivados: Pan, Pasta, Cereales de desayuno...
- Prueba diferentes alimentos proteicos de buena calidad:
 - Pescados blancos y azules (ácidos grasos omega 3)
 - Huevos
 - Carnes blancas: pollo, pavo, conejo, cortes magros de cerdo y ternera como el lomo o el solomillo.
 - Lácteos: leche, yogur natural no azucarado, quesos...
 - Legumbres
 - Frutos secos al natural, sin tostar y sin sal o azúcares añadidos
- Para cocinar y aliñar: aceite de oliva virgen extra. Para beber: agua.
- Come despacio, en un lugar adecuado y, siempre que puedas, en compañía.
- Aprovechad el tiempo libre para proponer ideas de menú semanal entre toda la familia y planificar la compra con los ingredientes necesarios para prepararlo.

Práctica 1

Guirnalda de frutas



Materiales

- Hojas en blanco.
- Lápidos de colores.
- Pegatinas y decoración.
- Tijeras
- Cuerda, hilo grueso o cordón de zapatos.

Proceso

- Animar a los niños a dibujar frutas y verduras de temporada en hojas de papel (3 por hoja para que tengan un tamaño mediano). Se pueden hacer varios modelos con frutas iguales o combinadas. En la parte superior, dibujar un círculo que luego servirá para colgarlas.
- Colorear por los dos lados.
- Recortar las frutas y hacer un agujero en el círculo. Pasar un hilo grueso y colgar.
- ¡Hay muchas posibilidades! Se puede colgar en la puerta, en la ventana, por el jardín o en la habitación.



Práctica 2

Encuentra 8 alimentos para tomar en verano.

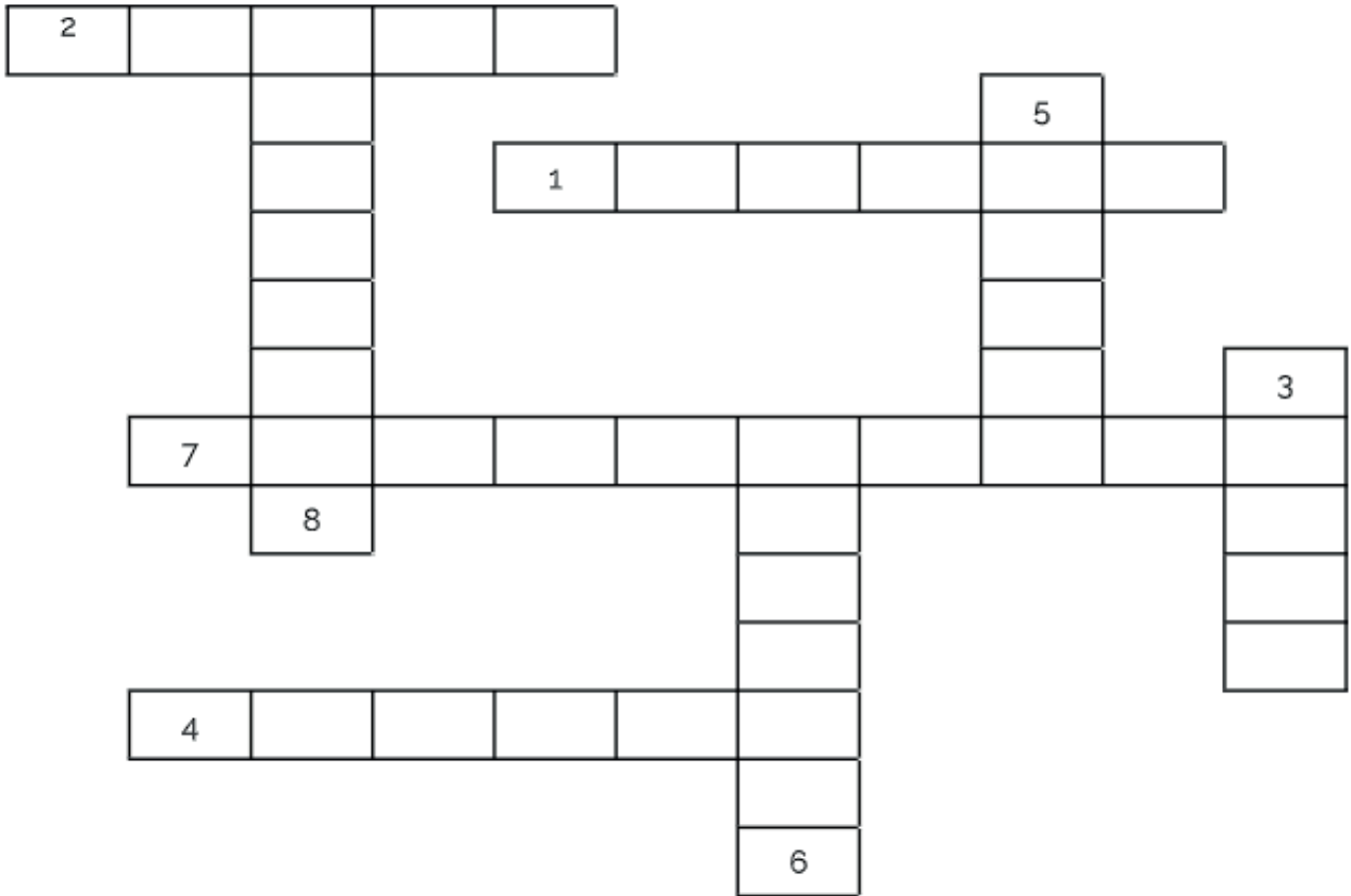
Materiales

- Hojas en blanco.
- Lápices de colores.

Proceso

- Escribe el crucigrama en un papel o imprímelo y anima a los niños a resolverla.
- Comprobad las respuestas y ayúdales a dibujar y pintar los alimentos.





Preguntas:

1. Ave.
2. Fruta marrón por fuera y verde por dentro.
3. Bebida que no puede faltarnos en un día de piscina.
4. Cereal que solemos tomar en copos (mejor integrales).
5. Líquido blanco que podemos tomar para desayunar o como postre y al que podemos añadir cacao puro 100%.
6. Pescado azul que es de color rosado.
7. Vegetal morado por fuera y blanco o claro por dentro.
8. Vegetal verde en forma de arbolitos.

Respuestas:

1. Pollo
2. Kiwi
3. Agua
4. Avena
5. Leche
6. Salmón
7. Berenjena
8. Brócoli

