



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.

“Hagamos una ensalada”

- Conversen de lo que prepararán hoy: hablen de frutas, de verduras, de las preferencias y resalte las propiedades de ellas.
- Les proponemos preparar una rica ensalada de lechugas: pueden hablar de sus propiedades, su textura, color, temperatura. ¿Dónde crecerá esta verdura? ¿te parece que investiguemos?
- Permítale que la deshoje, que la manipule, la observe, la explore, aunque ya la conozca. Siempre habrá algo nuevo que aprender.
- Laven la lechuga muy bien, háganlo juntos, hablen de la importancia de la higiene y del cuidado con nuestro cuerpo.
- Busquen una fuente donde quieren poner su ensalada, córtenla con las manos y condiméntenla con lo que más les guste.
- La idea es que puedan realizarla al momento del almuerzo o cena y de esta forma disfrutarla en familia.

Materiales: Lechuga.



Aprendizajes

Autonomía, desarrollo del lenguaje, pensamiento matemático, convivencia.

