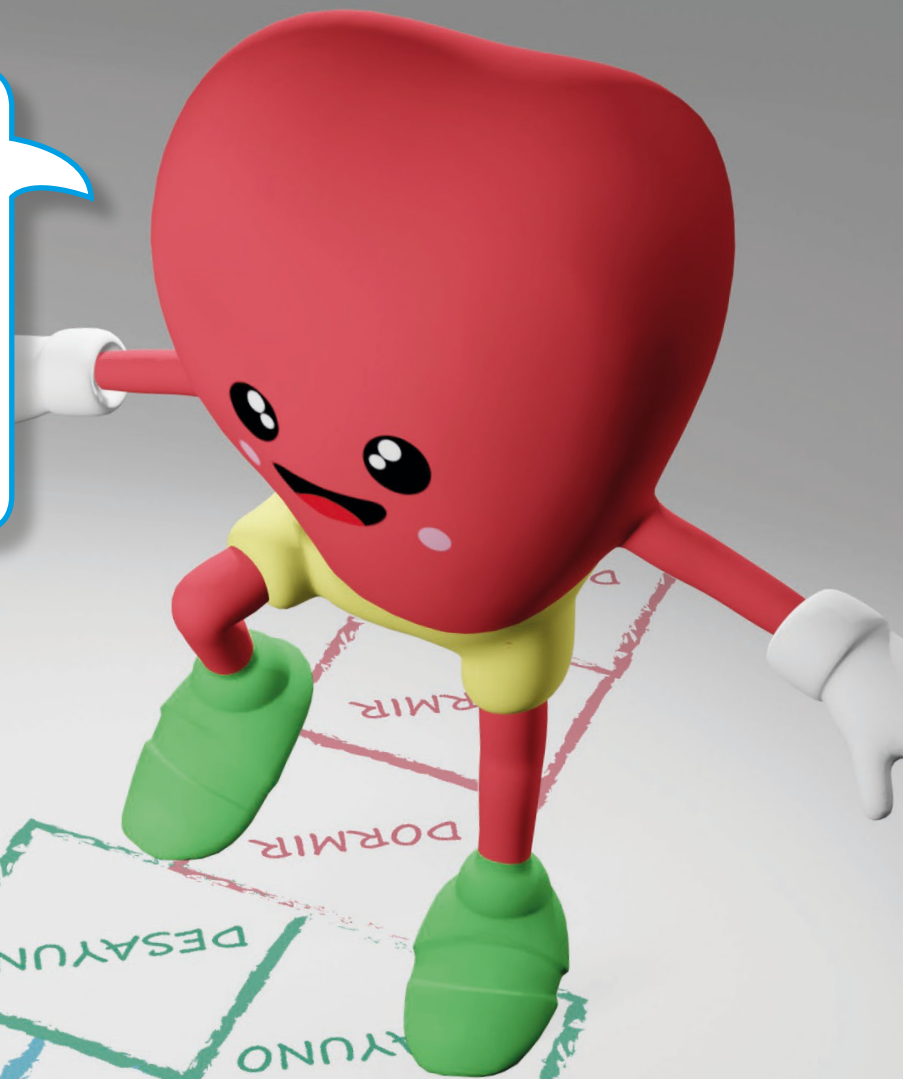


¿Conoces las diferentes comidas del día?

Desayuno, tentempié, comida, merienda y cena.

Conozco un juego súper divertido para aprenderlas bien, ¿jugamos?



Rayuela de las Comidas del Día

Te animamos a pintar una rayuela un poco diferente a la tradicional:

- Desayuno y comida con doble espacio.
- Tentempié y merienda con un espacio.
- Cena con un espacio y medio.

De esta forma además de aprender las comidas del día, se transmite la idea de que cada comida tiene un objetivo diferente, y por tanto, se comen unos alimentos y cantidades distintas.



Las comidas del día

Desarrollo 3

Los niños y niñas van a:

- Aprender las diferentes comidas del día a través de un juego tradicional de movimiento.
- Entender la secuencia de las comidas del día.

Materiales:

- Tizas de colores o material para colorear el suelo.
- Dibujos de comidas impresas (páginas siguientes).
- Bolsa o caja para meter los dibujos de las comidas.

Actividad:

1. Dibuja la *Rayuela de las Comidas del Día* en el suelo (puedes pintar dos para que el juego sea más ágil).
2. Imprime las imágenes de las comidas que facilitamos en las siguientes páginas y ponlas en una caja o bolsa.
3. Pide a los niños y niñas que hagan filas detrás de las rayuelas. El primero de cada fila cogerá uno de los platos de la bolsa y decidirá a qué comida del día corresponde. Saltará con dos piernas o una hasta llegar a la comida correspondiente y dejará su plato en el suelo.
4. El resto de niños y niñas pueden corear las comidas del día a medida que vaya saltando sobre ellas para reforzar el aprendizaje.

NOTA: Tras el juego, animales a crear diferentes menús saludables para un día, mezclando las tarjetas de cada comida del día. ¡Quizá quieran cambiar algún postre de alguna de las comidas para no repetir!

Desayuno

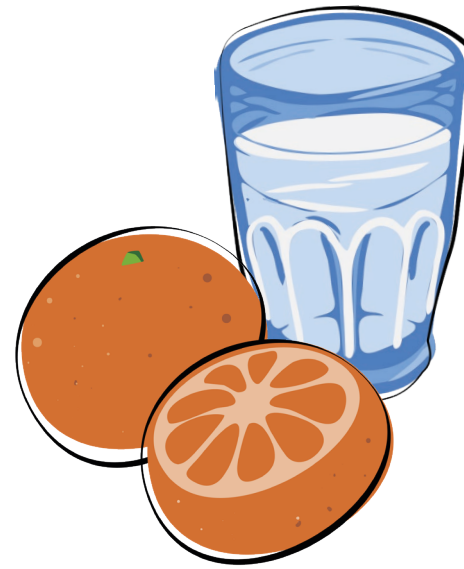


- Tostadas integrales con aceite, tomate y queso.
- Fruta de temporada.



- Tortitas con kiwi.

Tentempié/ Merienda



- Mandarinas.



- Mini bocadillo de lechuga y queso.



- Cereales (sin azúcar) con frutos secos.
- Zumo de naranja casero.



- Bizcocho casero.
- Fruta de temporada.



- Barrita de cereales casera.



- Queso con frutos secos.

Comida



- Lentejas con verduras y arroz.
- Yogur.



- Paella.
- Ensalada.
- Fruta de temporada.

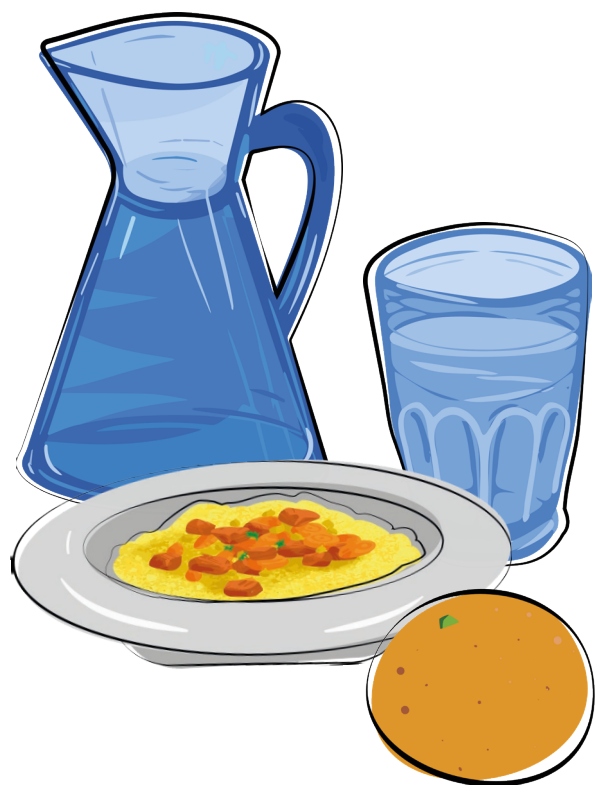


- Puré de verduras.
- Pescado a la plancha/horno.
- Yogur.

Cena



- Sopa.
- Tortilla francesa.
- Fruta de temporada.



- Couscous de verdura y pollo (o cordero).
- Fruta de temporada.



- Tallarines con carne.
- Fruta de temporada.



- Pollo con verdura al horno. Ensalada de acompañamiento.
- Yogur.



- Verdura rehogada o al horno.
- Filete de ternera o chuleta de cerdo.
- Fruta de temporada.