

¿SABÍAS QUE...?

El momento de la merienda es una oportunidad más para poder compartir en familia o con las personas que desees, donde además podrás elegir e incorporar alimentos de buena calidad nutricional para crecer sanos y fuertes.

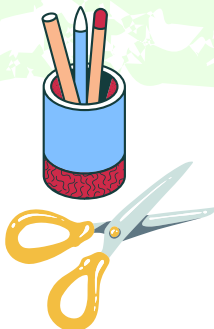
Te invitamos a que identifiques y reconozcas los alimentos que serían lo ideal, formen parte de tus meriendas.

¿TE ANIMÁS A DESCUBRIRLOS?

¡ A MERENDAR !

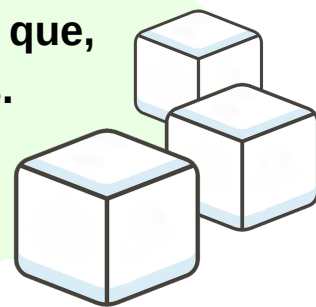
¿Qué necesitamos?

- 3 dados (ver tutorial)
- Papeles para dibujar los alimentos que forman una merienda y que irán en los dados.
- Cinta de enmascarar.
- Cartulina o afiche para escribir los nombre de las diferentes opciones de meriendas.
- Tizas, colores, fibras o crayones.
- Tijera.
- Pegamento.
- Canasto o caja para colocar los diferentes dados.



Te dejamos el link para poder hacerlo:
https://youtu.be/S5EPX_L3Fbl

En cada cara de los dados dibujarán los alimentos que, en lo posible tendrían que estar en tus meriendas.
A continuación te dejamos las listas...



DADO 1:

- 1/2 taza de granola casera.
- 1 sandwich de queso.
- 1 porción de bizcochuelo casero.
- 2 o 3 galletas integrales.
- 2 o 3 galletas rellenas.
- 2 muffins de banana y avena.

DADO 3:

- 1 vaso de leche.
- 1 vaso de yogur bebible.
- 1 taza de té con leche.
- 1 vaso de chocolatada casera sin azúcar.
- 1 porción de queso untable.
- 1 pote de yogur casero.

DADO 2:

- *Fruta pequeña
- 1 Naranja.
- 1 Manzana.
- 1 Pera.
- 8 Bolitas de uvas.
- 1 Banana.
- 1 Durazno.

En el afiche o cartulina irán escribiendo las diferentes opciones de meriendas.

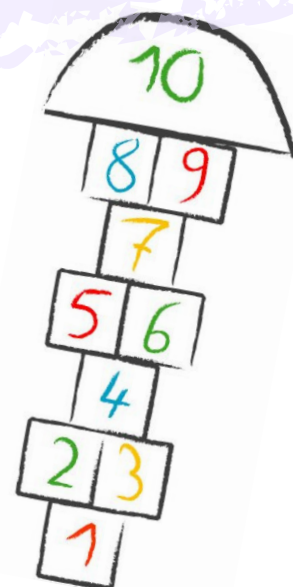
- 1 Pera / 2 o 3 Galletas integrales/ 1 taza de té con leche.
- 1 Sándwich de queso/ 1 naranja.



*Los invitamos a crear y a dibujar una rayuela.
Se colocarán los 3 dados en el canasto o una caja.*



Podés dibujarla en el suelo, con tiza, cinta de enmascarar o papeles de diarios.



AHORA SÍ...

VAMOS A JUGAR!!!

1

Cada jugador tendrá 2 minutos para armar la mayor cantidad de opciones de meriendas saludables.

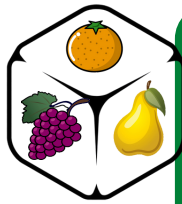


¡Atención!
Tendrás que recordar y estar muy atento a los alimentos que te van tocando.



2

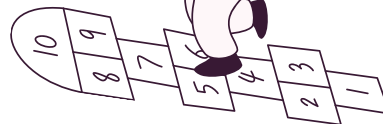
El jugador deberá atravesar la rayuela y una vez que llegue a la nube se encontrará con los 3 dados que deberán tirarse y descubrir que alimentos les tocó.



3

Una vez descubiertos los 3 alimentos, el participante volverá a cruzar la rayuela y los anotará en el afiche o cartulina.

EL PARTICIPANTE QUE MÁS OPCIONES DE MERIENDAS ESCRIBA, SERÁ EL GANADOR.



Que tus semanas tengan mayores opciones de meriendas saludables para compartir con tu familia o con las personas que desees...