

¿SABÍAS QUE...?

Es de suma importancia que los alimentos nos brinden una buena calidad nutricional, pero también es importante que los mismos nos garanticen la seguridad a la hora de consumirlos, teniendo en cuenta los cuidados necesarios a la hora de:

COMPRARLOS

Observando su fecha de vencimiento y organizando el orden de compra.

CONSERVARLOS

Teniendo en cuenta la temperatura adecuada para cada alimento.

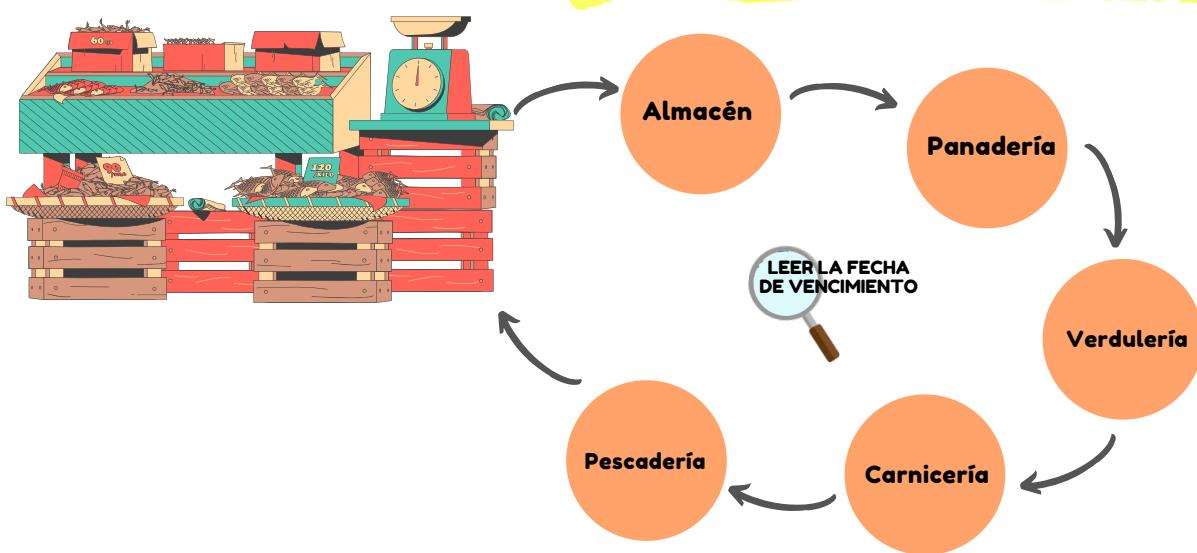
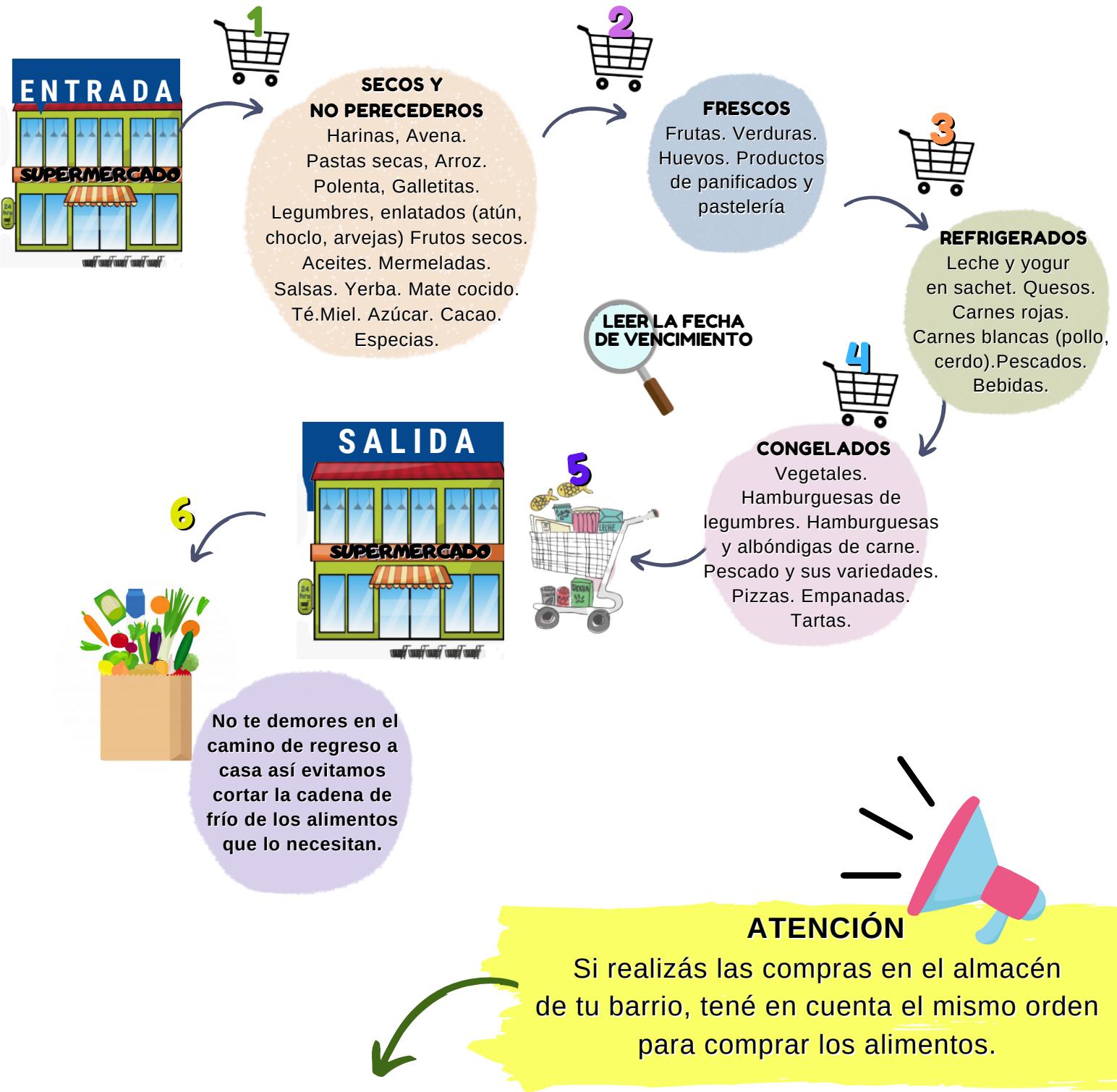
COCINARLOS

Al momento de higiene, cortado y cocción.

Para que la compra sea segura y saludable lo aconsejable sería que organices tu lista de compras según las características de los alimentos.

Te invitamos a hacer un recorrido para que puedas hacer una compra en el supermercado o negocios cerca de tu casa.





"BÚSQUEDA DE INGREDIENTES"

¡VAMOS A JUGAR!



¿Qué necesitamos?

- 10 tarjetas por jugador (con alimentos)
- Una lista de compras con 10 alimentos.

Para comenzar cada niño/a, con la ayuda de alguien de su familia, escribirá las listas de compras que se encuentran a continuación.

LISTAS DE COMPRAS

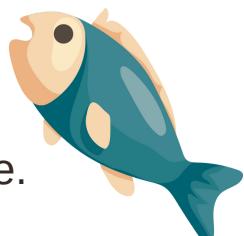
1

- Harina integral.
- Lentejas.
- Mate cocido.
- Aceite.
- Porotos negros.
- Mandarina.
- Tomates.
- Huevos.
- Queso cremoso.
- Pollo.



2

- Galletitas integrales.
- Cacao.
- Coco Rallado.
- Fideos secos.
- Lata de arvejas.
- Lechuga.
- Zanahoria.
- Bananas.
- Yogur firme.
- Pescado.



3

- Yerba.
- Arroz integral.
- Galletitas vainillas.
- Puré de tomate.
- Mermelada.
- Cebolla.
- Papas.
- Manzana.
- Queso untable.
- Carne molida.



4

- Arroz.
- Avena.
- Miel.
- Garbanzos.
- Cebolla.
- Brócoli.
- Banana.
- Huevos.
- Leche en sachet.
- Carne de cerdo.



5

- Polenta.
- Lata de atún.
- Pan integral.
- Tomate perita.
- Espinaca.
- Naranja.
- Pera.
- Huevos.
- Queso rallado.
- Bifes de carne.



Ahora es momento de ARMAR LAS TARJETAS, dibujando y escribiendo cada alimento de las listas.



Se le entregará a cada jugador una lista con los alimentos para realizar las compras, y tendrá que buscar por su casa las tarjetas siguiendo el orden en que aparecen en la lista.

Es importante poner mucha atención donde se encuentra cada ingrediente para recordarlo y volver a ese lugar cuando sea el momento de encontrarlo.

Será ganador/a quien encuentre todos los alimentos en el orden indicado en la lista de compras.

Para continuar será necesario que algún adulto que no participe de la búsqueda esconda todas las tarjetas en distintos lugares de la casa.