



Unidad 3 Semáforo de los alimentos: Lección para niños

Hola niños y niñas, soy Miss Shanita otra vez.

Hoy vamos a hablar sobre algunos alimentos que nos hacen crecer fuertes y sanos, y algunos alimentos que nos hacen sentir cansados y pesados.

Apuesto que les gusta comer alimentos porque son ricos. ¡A mí también!

¿Pero por qué más comemos alimentos? Um..., creo que es porque comer nos da energía para movernos y jugar y nos ayuda a crecer mejor y más fuertes.

Pero no todos los alimentos son iguales, ¿entonces cómo sabemos de qué alimentos debemos comer más? Podemos usar un semáforo para que nos ayude.

La luz verde indica a los carros cuando pueden avanzar. Algunos alimentos nos ayudan a crecer para que podamos ¡avanzar, avanzar, avanzar! Debemos comer esos alimentos todos los días. Los alimentos de “AVANZAR” pueden ser frutas, verduras y leche de bajo contenido graso.

La luz roja indica a los carros cuando deben detenerse. Algunos alimentos saben bien, pero no nos ayudan a crecer sanos y fuertes. Estos son los alimentos de “ALTO” y solo se deben comer de vez en cuando para darse un gusto.

Piensen “ALTO”, mejor me detengo antes de comer demasiado de esto. Los alimentos de “ALTO” pueden ser el helado, los refrescos y la pizza.

La luz amarilla indica a los carros cuando deben disminuir la velocidad o tener cuidado. Esta es la luz entre el rojo y el verde, no tienes que detenerte, pero no querrás “avanzar” sin dar un vistazo.

Los alimentos de “PRECAUCIÓN” son para “algunas ocasiones”. Pueden ser saludables, pero en cantidad podrían volverte pesado. Los alimentos de “PRECAUCIÓN” pueden ser galletas saladas, pan y algunas carnes.

Echemos un vistazo a algunos alimentos y decidamos juntos si son alimentos de “AVANZAR”, “PRECAUCIÓN” o “ALTO”.

Si creen que el alimento es un alimento de “AVANZAR”, quiero que corran en el lugar así (correr en el lugar) ¡AVANZAR, AVANZAR, AVANZAR!

Si creen que el alimento es un alimento de “PRECAUCIÓN”, quiero que se muevan en cámara lenta así (movimiento lento) ¡PRECAUCIÓN!

Si creen que el alimento es un alimento de “ALTO”, quiero que griten ¡Alto!



¡Gracias por jugar este juego conmigo! Pensar en los alimentos como un semáforo puede ayudarnos a hacer buenas elecciones para mantener nuestro cuerpo contento y sano.

¡Hasta la próxima, nos vemos luego!