

Unidad 4 Azúcar: Lección para niños

Hola niños y niñas, soy Miss Shanita otra vez.

Hoy hablaremos sobre comer bocadillos dulces.

Cuando comemos bocadillos dulces como caramelos o galletas, a veces nos sentimos con energía o hiperactivos después de comerlos. Pero la energía no dura mucho.

Después de que la energía del bocadillo dulce se va, a veces tenemos algo llamado bajón de azúcar. Un bajón de azúcar nos hace sentir muy cansados o a veces hasta gruñones, como el gruñón de Plaza sésamo. Queremos sentirnos bien y equilibrados.

Los bocadillos dulces pueden hacernos sentir que subimos y bajamos, subimos y bajamos y subimos y bajamos otra vez, como un subibaja. Demasiados bocadillos dulces pueden hacernos doler la barriga o incluso hacernos doler la cabeza. En lugar de comer más cantidad de cosas dulces, debemos comer menos. ¿Pueden ayudarme a contar y decidir qué es más cantidad y qué es menos?

Dos galletas o seis galletas Contemos juntos (recuento). Dos galletas son menos cantidad y seis galletas son más. Debemos comer menos cantidad de galletas. Si comen dos galletas y siguen con hambre, pueden pedir fruta, como uvas.

Una bola de helado o tres bolas de helado. Una bola de helado es menos cantidad y tres bolas de helado son más. Debemos comer menos cantidad de bolas de helado.

Un pirulí o tres pirulís. Un pirulí es menos cantidad y tres pirulís son más. Debemos comer menos cantidad de pirulís.

Una Pop Tart o dos. Una Pop Tart es menos cantidad y dos Pop Tart son más. Debemos comer menos cantidad de Pop Tart.

Un paquete de gomitas masticables o dos paquetes. Un paquete de gomitas es menos cantidad y dos paquetes es más. Debemos comer menos cantidad de paquetes de gomitas masticables.

Un vaso pequeño de jugo o un vaso grande de jugo. Debemos beber el vaso más pequeño de jugo ya que tiene menos cantidad, en lugar del vaso grande que tiene más. Si beben un vaso pequeño de jugo y siguen con sed, pueden pedir agua.

Gracias por hacer el recuento conmigo. Recuerden que debemos comer menos cantidad de bocadillos dulces para que podamos sentirnos sanos y fuertes.

¡Hasta la próxima, nos vemos luego!