

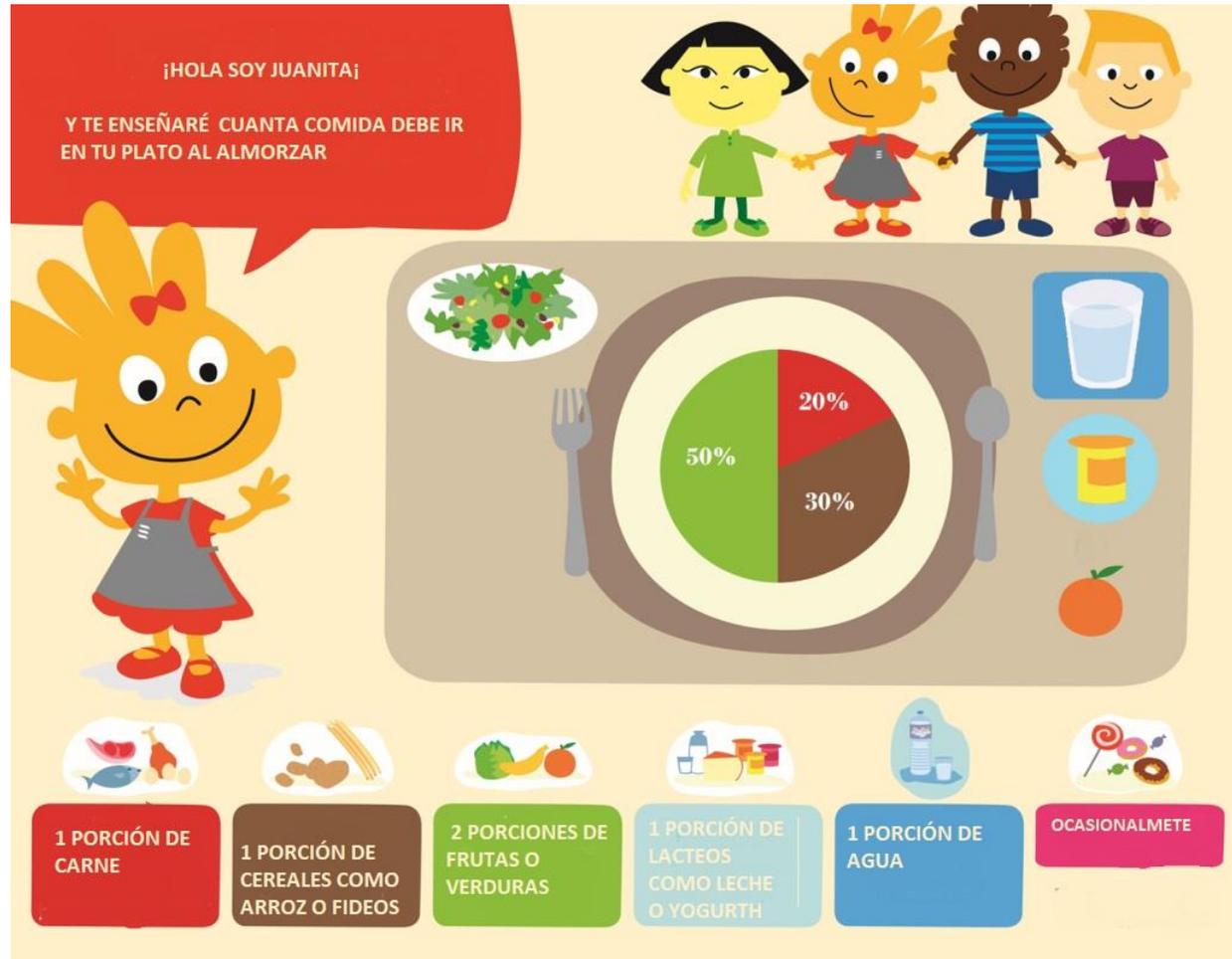
GUÍA DE APOYO PARA KINDER y PRE- KINDER

Núcleo:	Autonomía	Objetivo: Aplicar conductas de hábitos de vida saludable como comer de manera equilibrada.
Eje:	cuidado de sí mismo	

ACTIVIDAD: SIGUE LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES PARA COCINAR DELICIOSAS COCADAS SALUDABLES.

INGREDIENTES	1 TAZA DE AVENA 1 PLATANO MADURO 15 A 20 GOTAS DE STEVIA ½ TAZA DE COCO RALLADO 1 CUCHARADA DE CACAO (OPCIONAL)
INSTRUCCIONES	
	1. Moler el plátano
	2.- En un plato hondo, mezclar la avena y el coco rallado e ir agregando de a poco el plátano y las gotitas de stevia hasta formar una masa que se pueda moldear.
	3.- se agrega la cucharada de cacao (opcional) y se realizan bolitas con las manos y refrigerar por 30 minutos.
Recordar: Lavarse las manos antes de comenzar de cocinar y antes de comer.	

A continuación, Juanita nos enseñará que alimentos debes consumir en un almuerzo y en qué cantidades



ACTIVIDAD:

En el plato, dibuja tu almuerzo ideal siguiendo las indicaciones que te dio Juanita anteriormente. (En caso de no poder imprimir, puedes dibujar el plato en tu cuaderno)

