

Hábitos alimenticios

Desarrollar buenos hábitos alimenticios en casa te puede asegurar que tu hijo (a) se alimentará adecuadamente cuando esté en el colegio. Además, contribuye a establecer una rutina cotidiana.

Materiales adicionales:

- Tijera
- Pegamento blanco o de silicona
- Cartón reciclado

Instructivo:

1. Imprime las tarjetas.
2. Pégalas sobre cartón o cartulina y recorta de nuevo.
3. Puedes protegerlas con papel contact.

Ideas:

- Pega las tarjetas en la pared y léelas con tu hijo (a) cada día antes de almorzar.
- Imprime tarjetas dobles y úsalas para jugar memoria.
- Cuando tu hijo (a) ya esté familiarizado con las tarjetas, esconde una y pídele que adivine la que hace falta.

Lavo las frutas y verduras
antes de comerlas.



Me lavo mis manos
con agua y jabón
antes de comer.



Como con cubiertos.



**Bebo suficiente
agua con cada
comida.**



Como verduras
todos los días.





**Reservo las golosinas y
la comida preparada
para las ocasiones
especiales.**

¿Cómo se preparan las frutas?

