

# ACTIVIDADES PARA ENSEÑAR SOBRE NUTRIENTES A LOS NIÑOS

Para aprender sobre nutrición necesitamos ser **creativos, ingeniosos y dedicarle el tiempo necesario a cada ejercicio para desarrollarlo correctamente**. Práctica algunas de estas ideas:



## GRUPOS DE ALIMENTOS

Selecciona varios ingredientes que puedan representar los nutrientes esenciales de los que hablamos anteriormente. Luego, **pídele a tu hijo que los coloree e identifique** si se trata del agua, las proteínas, las vitaminas, los minerales, los carbohidratos o las grasas. **Explícale que puede que haya verduras o frutas que tienen diferentes micronutrientes y macronutrientes.**



## SUPERMERCADO

**Invítalo a hacer el mercado contigo.** A medida que recorren los pasillos, pídele que **identifique cuáles son los alimentos adecuados** y haz que reconozca por qué hay otros en los que debe limitar su consumo. **Explícale bien los pros y contras de cada uno.** Para hacerlo más divertido puedes decirle que te cuente algunas de las recetas que se le ocurren con esos ingredientes.



## VAMOS A AGRUPAR

Toma un **pliego de cartón paja** y **coloca los nutrientes esenciales** en él. Luego, recorta algunos alimentos, desordénalos y **pídele al niño que los ubique en el sitio que corresponde**. Así, podrás **identificar si reconoce** adecuadamente en qué se diferencia cada uno y cuáles funciones cumple en su cuerpo.



## CUENTO INTERACTIVO

Encuentra uno en internet o invéntate alguno con **las funciones de los nutrientes esenciales** que te contamos en los párrafos anteriores. Incluso, **puedes hacer que los personajes principales lleven estos nombres**. Luego, cuando acabes la lectura, **hazle algunas preguntas** para saber si entendió el mensaje correctamente.