MATERIAL DOMICILIARIO

CPEM N°46

¡Las actividades serán corregidas en clase!

**MATERIA:** TALLER ***“Prevención Primaria de Riesgos en la Adolescencia”***

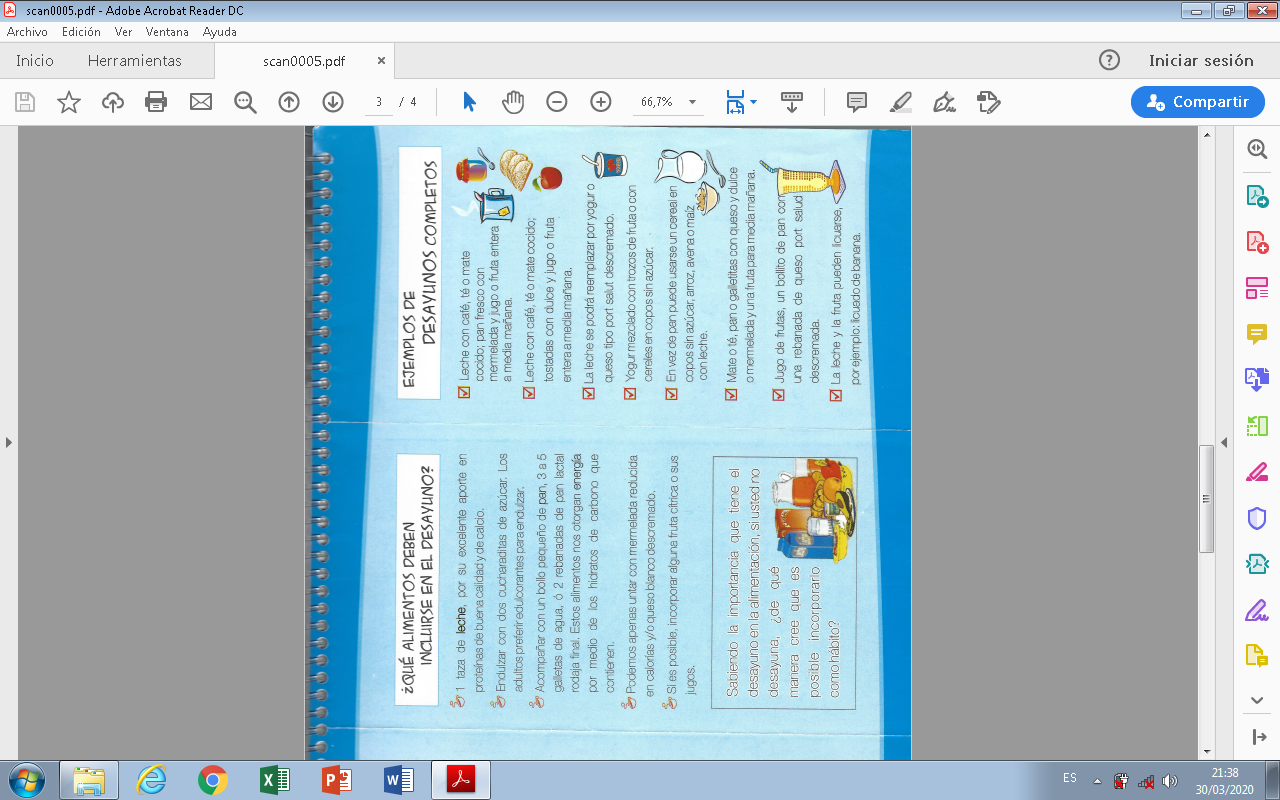
**AÑO:** 3° “A”, “B” Y “D”

**DOCENTES:** GOROSITO MARICEL – VERON CARINA

Desde el área del taller consideramos de gran importancia la alimentación de los alumnos, en especial en la situación tan particular que estamos atravesando, por ello les hacemos llegar este material como herramienta a para mantener una alimentación saludable para el cuidado de nuestro cuerpo.

* El **desayuno** es la primera comida del día y como su nombre lo indica significa dejar de ayunar, refiriéndose al ayuno que se hace normalmente al dormir durante la noche.
* Es necesario que los adolescentes realicen esta comida al iniciar el día, este les provee Energía y Nutrientes para prestar atención, aprender, hacer algún deporte y así tener un mejor rendimiento.

A continuación lea y realice la consigna de la imagen



NO ES NECESARIO IMPRIMIR LAS IMAGENES

Para mantener una alimentación segura recordá:

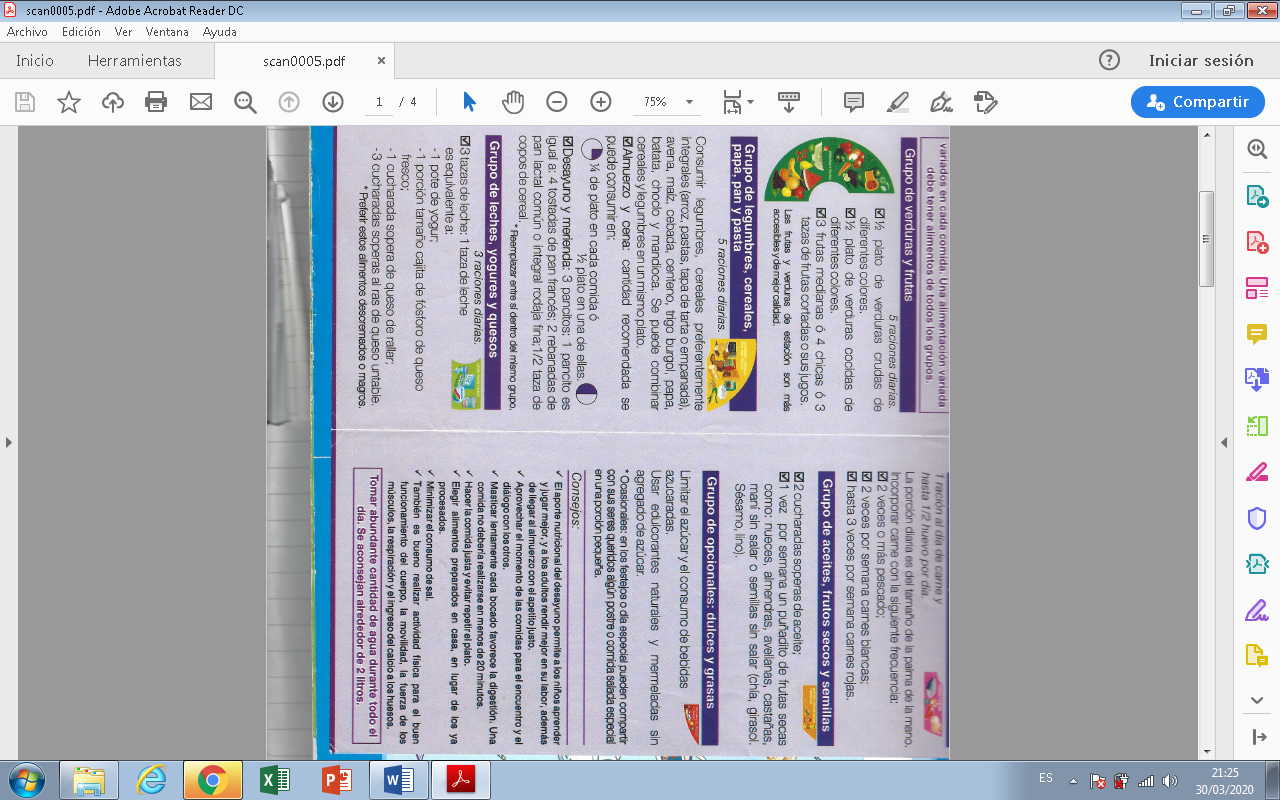
-Lavar muy bien las frutas y verduras con agua potable.

-Lavar bien los huevos antes de hervirlos.

-Cocinar adecuadamente la carne.

**“MANTENER UNA VIDA ACTIVA, UN PESO ADECUADO Y UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PREVIENE ENFERMEDADES”**

Aquí los grupos de alimentos y cantidades recomendadas por la GUIA ALIMENTARIA PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA



* Realice al menos cuatro ejemplos de menú diario teniendo en cuenta los grupos de alimentos de la guía alimentaria.