

CELEBRACIONES NUTRITIVAS



RANGO DE EDADES

10–13

GENERALIDADES

Los estudiantes trabajarán en grupos para diseñar los menús más nutritivos posibles de una comida para celebrar un evento especial o una festividad. Cada grupo se esforzará por seguir las guías alimenticias y se mantendrá dentro de los presupuestos establecidos cuando preparen sus propios menús festivos. Los estudiantes revisarán los menús de los otros grupos considerando un equilibrio entre sabor, costo y valor nutritivo.

TIEMPO

45–60 minutos

OBJETIVOS

Los estudiantes podrán:

- Entender la relación entre las opciones de alimentos nutritivos y las enfermedades no transmisibles
- Explicar su punto de vista respecto a la relación entre comida y celebraciones
- Crear una comida festiva que se apege a las guías alimenticias y restricciones presupuestales
- Comparar varios menús festivos mientras evalúan la relación y el equilibrio entre sabor, costo y valor nutricional

MATERIALES REQUERIDOS

- Lápices, uno por estudiante
- Crayones o marcadores, un juego por grupo
- Cartulina, una por grupo
- Cinta adhesiva, tres por grupo

Para obtener más información sobre el programa Future Well Kids, envíenos un email a ABBOTT.VOLUNTEER@ABBOTT.COM

- **Impreso Guía para la creación de menús(a)**, suficientes para una cuarta parte de la clase