

# LO MEJOR PARA DISFRUTAR EL RECREO

Están por salir al recreo y aunque desayunaron bien ¡sus panzas crujen! Suena el timbre... ¡Por fin! Esta vez, no corren al kiosco porque allí solo venden golosinas y ayer se compraron un alfajor. Hoy sería mejor comer algo más saludable y ¡en casa les prepararon una vianda! Las viandas caseras son una rica opción para comer en el recreo.



Una porción de tortillita de acelga, espinaca o zapallitos.



Una porción de tarta de vegetales con queso y huevo duro.



Una banana con un puñado de cereales.



Postrecito de yogur y un yogur y una bolsita de cereales.

Como las viandas no aportan los mismos materiales, es importante variar las propuestas a lo largo de la semana.



Una taza de arroz con leche.



Una fruta sin pelar con un yogur casero o un vaso de leche.

**BUSCÁ LA RECETA DEL POSTRECITO DE YOGUR EN ESTE MISMO LIBRO.**



Un sandwich saludable, es decir, con un trozo de carne (de vaca o pollo), en lugar de fiambre, con lechuga, tomate y zanahoria rallada. En vez de la carne, también se puede utilizar un trozo de queso fresco.



Pueden acompañar a las viandas con una botellita de agua mineral o agua potable o un vasito de jugo exprimido de frutas.

Las "Guías Alimentarias para la población argentina" ofrecen consejos para mejorar la alimentación de la población.

## PARA VIVIR CON SALUD...

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en todas sus comidas.
2. Consumir diariamente leche, yogures o quesos. Son necesarios en todas las edades.
3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
5. Preparar sus comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir el consumo de azúcar y sal.
7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes y embarazadas.
9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
10. Aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

# EL EQUIPO... ¿ESTÁ MOTIVADO?

A veces, nos cansamos de los mismos juegos, y otras veces, ¡pasamos demasiadas horas quietos! Pero con un poco de imaginación y amigos podemos hacer un buen equipo...

Para evitar riesgos usen rodilleras y coloquen almohadones o colchonetas debajo del muro o pared.



## UN MURO DE ESCALADA

Si en la escuela hay una pared, un muro o una superficie rocosa, se puede usar para hacer una buena actividad física y pasarla genial.

Pueden armar su propio "Rocódromo" pegando muy bien trozos de madera o piedra como muestra la figura. Y ¿qué juegos pueden hacer? Proponemos los siguientes:

"Para principiantes": comiencen por parejas, uno escala y el otro controla los movimientos desde abajo.

"El cruce": cada uno comienza en un extremo a escalar, se cruzan en el medio, ¡sin caerse! Y continúan hasta el extremo contrario.

"Los panzones y meseros": pueden escalar colocándose un almohadón en la panza o llevando algún objeto.

## UN BIATLÓN

Marquen un sendero en el patio para empezar a correr. En algún punto del camino tendrá que estar lista una bicicleta y... ¡a pedalear hasta el final!



Solo necesitan tomar el tiempo que cada participante tarda en llegar.



El equipo debe adivinar qué animal están imitando.

## EL JUEGO DEL MOVIMIENTO ANIMAL

Elaboren tarjetas con dibujos de distintos animales y mézclenlos en una bolsa. Por turnos, saquen una tarjeta y traten de moverse como el animal que le tocó en suerte.

# MUY FRÍAS PUBLICIDADES

Hoy vemos todo el tiempo y en todos lados publicidades de alimentos. Hace ochenta o noventa años esas publicidades empezaron a aparecer en las revistas de la época. Si bien han cambiado muchísimo, su intención sigue siendo la misma: que consumamos esos productos.

¿Cómo eran las publicidades de helados en distintas épocas? Si aprendemos a observarlas y mirar bien los detalles, podremos obtener mucha información sobre la alimentación a través del tiempo. También podremos descubrir las publicidades engañosas. Para eso, ¡vamos a hacernos muchas preguntas!



## ENTRE 1920 Y 1930

¿Cómo son los dibujos? ¿De qué color son? ¿Qué forma tenían los helados? ¿Por qué se llamarán "cremas heladas"? ¿Cómo eran los envases? ¿Cuántos productos muestra la publicidad? ¿Cuáles son los precios? ¿Comprarían una crema helada solo por ver esta publicidad? ¿Por qué? ¿Saben de dónde proviene el nombre "Laponia"?



## 1965

¿Cómo son los dibujos? ¿De qué color son? ¿Por qué dirá que es un "super helado"? ¿Estos helados vienen envasados? ¿Cómo se dan cuenta? ¿Cómo es la vestimenta de la vendedora de helados? ¿Comprarían un helado solo por ver esta publicidad? ¿Por qué?

Por si no se dieron cuenta, fíjense que ninguna de estas publicidades da recomendaciones saludables como por ejemplo la cantidad recomendable de helado que podemos consumir. Su objetivo es vender muchos helados, no cuidar la salud de los consumidores.

Por eso es necesario recordar siempre los mensajes de las Guías Alimentarias, que nos orientan acerca del consumo de dulces y postres.



Todas las publicidades suelen tener imágenes, frases cortas y llamativas que resaltan las cualidades del producto. Sin embargo, las publicidades no son una descripción "exacta" del producto. Al contrario: muchas veces resultan engañosas porque exageran algunas cualidades buenas o no incluyen las negativas.

Cuando miramos las publicidades de estas páginas nos damos cuenta de que en otras épocas se destacaban aspectos que tienen que ver con el sabor. Sin embargo, las publicidades actuales señalan aspectos que no son propios de los helados, como por ejemplo la diversión. ¿Qué otras diferencias se encuentran?



## ENTRE 1980 Y 1990

¿Cuántos productos muestra? ¿Qué forma tienen los helados? ¿Cuáles son sus envases? ¿Cómo son las personas que comen el helado? ¿Alguna frase o foto destaca lo divertido que es comer estos helados? ¿Comprarian un helado solo por ver esta publicidad? ¿Por qué?



## 2007

¿Cuántos productos muestra? ¿Qué colores son los más llamativos? ¿Qué forma tienen los helados? ¿Cómo son los envases? ¿Qué variedades de helados hay? ¿Cuáles serán los más saludables? ¿Qué función tendrá la foto de la chica? ¿Cuál es la frase de venta?

## UNA PUBLICIDAD SALUDABLE

¿Se animan a armar una publicidad de helados "saludables"?

Antes de armar la publicidad les proponemos que busquen recetas de helados elaborados con ingredientes saludables (frutas y jugos naturales, yogures, etc.). Luego relacionen las recetas con la gráfica de la alimentación saludable de la siguiente manera: ¿qué grupos de alimentos incluye la receta? ¿Qué cantidad de cada grupo propone incorporar la receta? ¿Esas cantidades se relacionan con las porciones recomendadas en las Guías Alimentarias?

## RECETA DE HELADO SALUDABLE



1. Llenen vasitos de plástico con jugo exprimido y pulpa de su fruta preferida.



2. Coloquen los vasitos en el congelador.



3. Cuando comiencen a solidificar pongan un palito de helado a cada vasito.



4. Cuando se congelen bien, desmolden y... ¡a comer!