



<b>GRADO:</b>	<i>MULTIGRADO.</i>	<b>ASIGNATURA:</b>	VIDA SALUDABLE	<b>PERIODO</b>	DEL 6 AL 10 DE DICIEMBRE DEL 2021.	<b>FECHA DE ENTREGA</b>	10 DE DICIEMBRE DEL 2021
<b>TEMA:</b>	¿CÓMO INCREMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES (SEGUNDA PARTE)				<b>SEMANA</b>	05	
<b>PROPÓSITO/APRENDIZAJE/ENFASIS</b>							
CONOCER PROPUESTAS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS, ASÍ COMO EL CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA.							
<b>ACTIVIDAD</b>							
<p><b>1.-OBSERVA LOS SIGUIENTES VIDEOS</b>  <a href="https://youtu.be/GU8WFy9io4Y">https://youtu.be/GU8WFy9io4Y</a>  <a href="https://youtu.be/cJRtY9TenFY">https://youtu.be/cJRtY9TenFY</a>  <a href="https://youtu.be/RkrZlOYI1II">https://youtu.be/RkrZlOYI1II</a>  <a href="https://youtu.be/Upj1pZX7fDg">https://youtu.be/Upj1pZX7fDg</a></p> <p><b>2.- Escribe las siguientes preguntas y contestalas correctamente.</b>            1.- ¿Qué necesita el cuerpo humano para funcionar debidamente?            2.- ¿De qué alimentos obtenemos proteínas?            3.- ¿Para qué funciones del cuerpo humano sirven los minerales?            4.-¿Cuáles alimentos nos aportan minerales.?            5.-¿Qué son y para que sirven los carbohidratos?            6.-¿Qué alimentos debemos evitar en nuestra dieta diaria y por qué?</p> <p><b>3.- Elabora una lista de 2 menus completos y sus propuestas para aumentar el consumo de verduras y frutas.</b></p>							
<b>MENÚ</b>			<b>PROPUESTA DE AUMENTO DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURA.</b>			<b>ILUSTRACIÓN.</b>	
1.- DESAYUNO: Licuado de chocolate con un pan de dulce, un jugo del valle, chilaquiles con huevo.							
COLACIÓN: una gordita de chicharron y unos dorilocos con un vaso de fresco.							



**COMIDA.** Pozole, con tostadas con queso y crema, lechuga, orégano, rábanos, chile y limón, acompañado de muchos vasos con refresco de cola.

**COLACIÓN.** Elotes preparados con mayonesa, queso chile y limón.

**CENA:** Atole de maíz con donas de chocolate, y taquitos de suadero, longaniza, campechanos y/o pastor, con refresco.



4.- En una cartulina realiza un calendario ilustrado de frutas y verduras de temporada

MES	FRUTAS (ILUSTRAR)	VERDURAS (ILUSTRAR)	MES	FRUTAS (ILUSTRAR)	VERDURAS (ILUSTRAR)
ENERO.			JULIO.		
FEBRERO.			AGOSTO.		
MARZO.			SEPTIEMBRE.		
ABRIL.			OCTUBRE.		
MAYO.			NOVIEMBRE.		
JUNIO.			DICIEMBRE.		