



Cocina saludable

Que los alumnos coman frutas y verduras ya no es sólo algo saludable. También es sabroso y divertido.

Esta actividad tiene como objetivo que los estudiantes preparen y creen su propia receta saludable y puedan ir mencionando los beneficios de las frutas y verduras que utilizan en su plato la cual debe ser una receta fácil de elaborar llena de creatividad.

Recordar la importancia del consumo de frutas y verduras ayuda a prevenir diversas enfermedades, como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes y la obesidad

Misión: Que los estudiantes puedan grabar los momentos en que preparan la receta junto a ustedes sus padres realizando un tutorial de cocina, recordar que deben buscar los beneficios de los ingredientes que utilizaran en su receta y poder exponerlo en el video .

Una vez regresemos de la contingencia a nivel mundial COVID-19 podremos compartir los videos y contar la experiencia que obtuvieron al momento de la ejecución de esta.

Que debe contener el video:

- Presentación del alumno y su asistente (padre , madre , abuelit@ , adulto responsable)
- Nombre de la receta
- Ingredientes
- Beneficios (deben decirlos)
- Paso a paso realización receta

Una vez realizada la actividad el apoderado debe enviar la actividad a mi correo estefani_cecilia@hotmail.com o adjuntar al whatsapp +56966009837