

IDEAS EN IMÁGENES

VISTAS EN INTERNET



WWW.MINISTERIOINFANTIL.COM

LA JARRA DEL BUEN BEBER



CONCIENCIA





Verduras y Frutas
MUCHAS

Cereales

Nivel 2

Nivel 1

COMBINA

Leguminosas y Alimentos

Alimento natural

La Jarra del buen beber

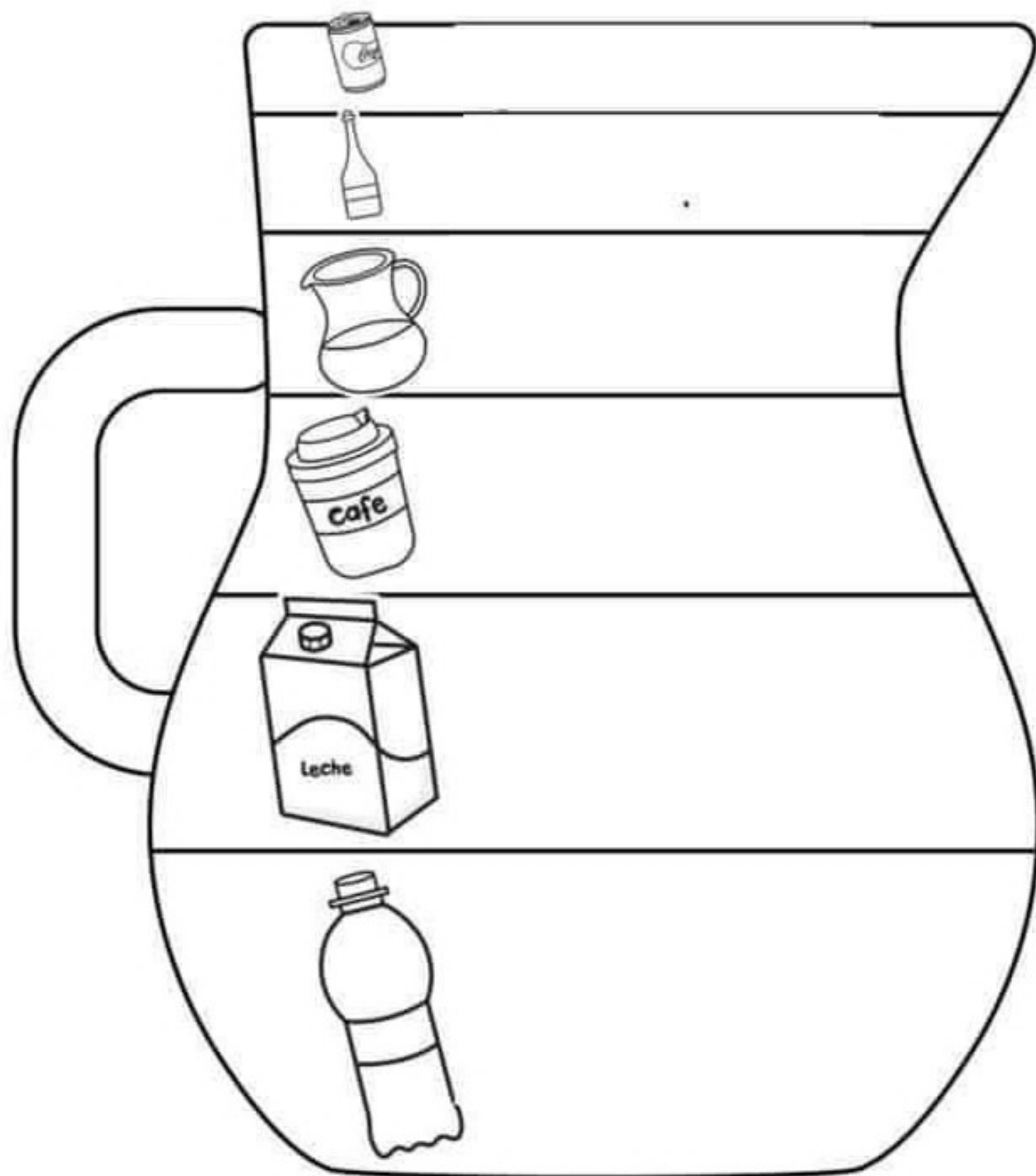


La jarra del buen beber

Nombre _____

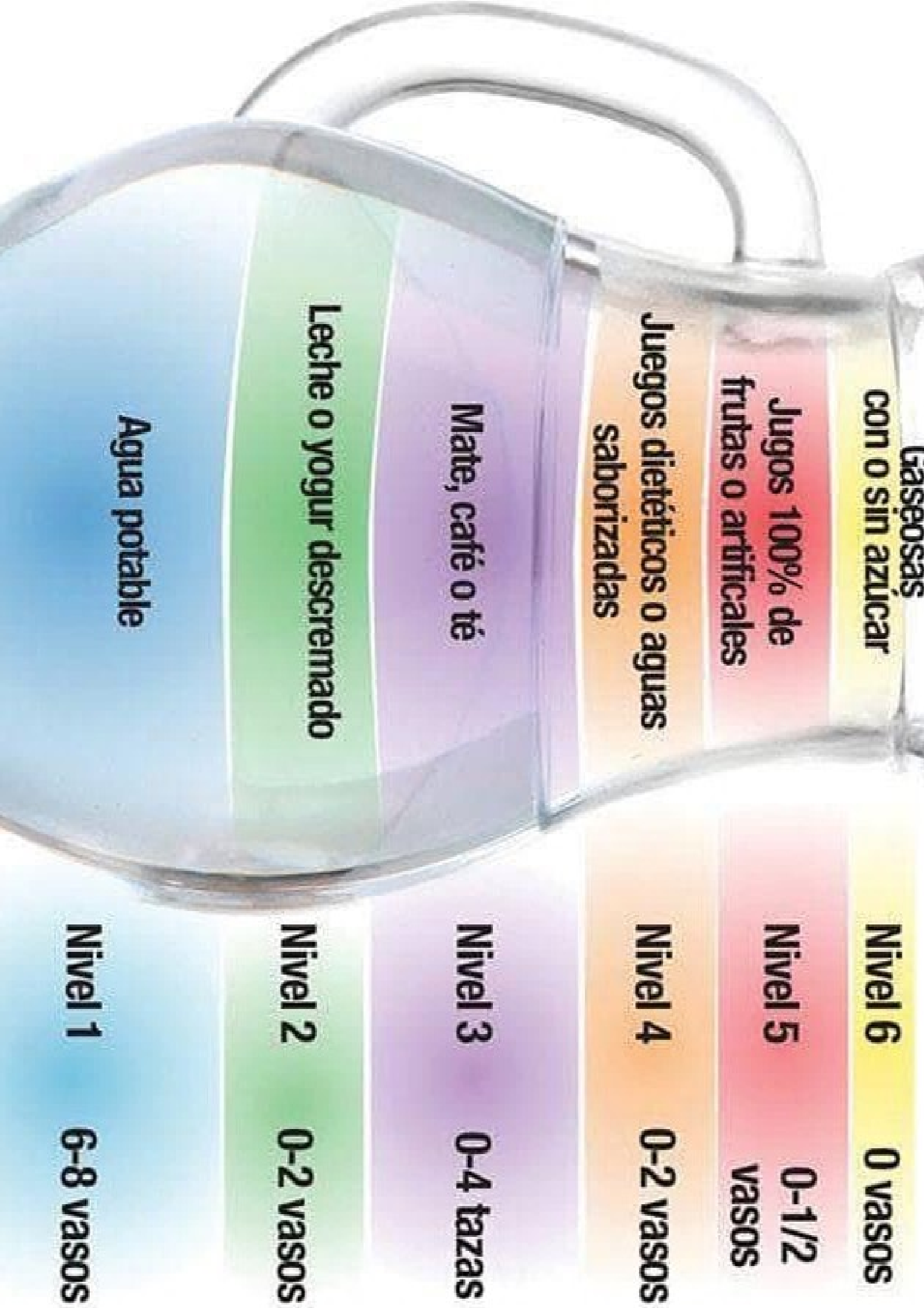
Ficha 04

Colorear la imagen de la jarra del buen beber y explicar de manera breve cuánta cantidad consumen ellos al día aproximadamente. Escribe el nombre de cada bebida en los diferentes niveles.



Nivel de bienestar	Nivel básico	Nivel insuficiente
Lo logra	Lo logra con ayuda	No lo logra

A.E. Representa historias y personajes reales o imaginarios con mímica, marionetas, en el juego simbólico, en dramatizaciones y con recursos de las artes visuales



Laseosas
con o sin azúcar

Jugos 100% de
frutas o artificiales

Juegos dietéticos o aguas
saborizadas

Mate, café o té

Leche o yogur descremado

Agua potable

Nivel 6 0 vasos

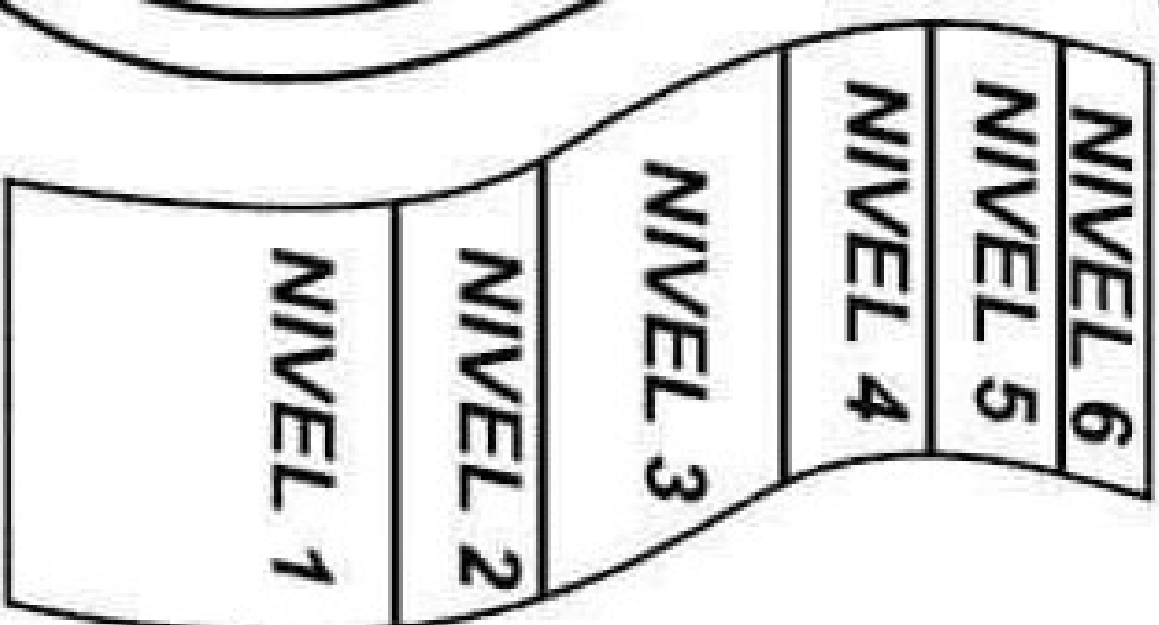
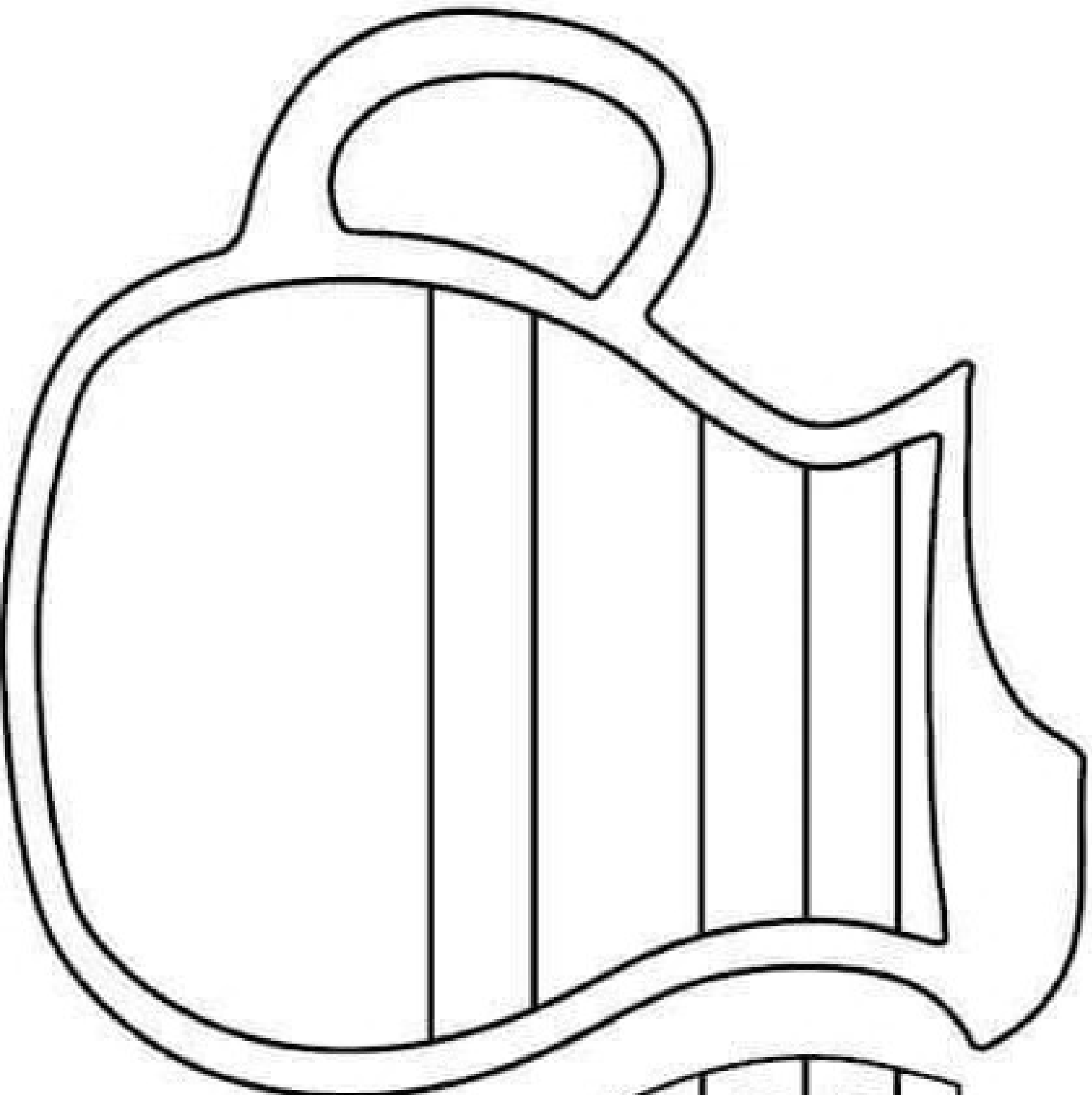
Nivel 5 0-1/2
vasos

Nivel 4 0-2 vasos

Nivel 3 0-4 tazas

Nivel 2 0-2 vasos

Nivel 1 6-8 vasos







La jarra del buen beber se divide en seis niveles.



LA JARRA DEL BUEN BEBER



N-5
0-1 VASOS

N-4
0-2 VASOS

N-3

N-2

0-2 VASOS

N-1
6-8 VASOS



-AYUDA A LA PÉRDIDA
DE PESO.

-MANTIENE TU



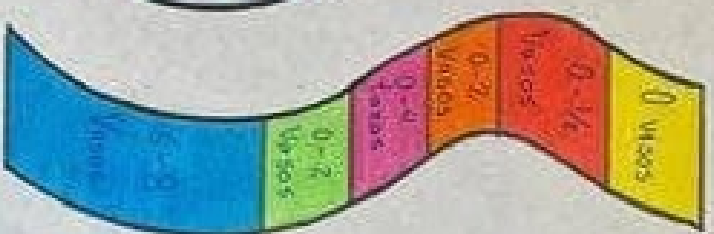
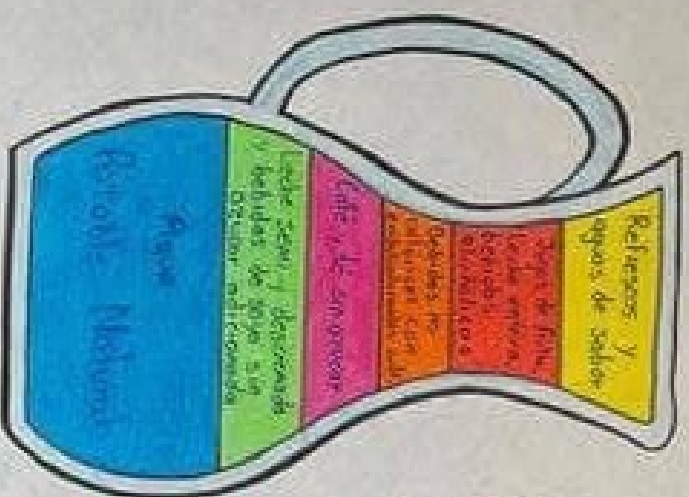
SALUDABLE.

-TE DA MÁS ENERGÍA.

-MEJORA LA CALIDAD
DE TU PIEL.

BEBIDAS

CANTIDADES - RECOMENDADAS -



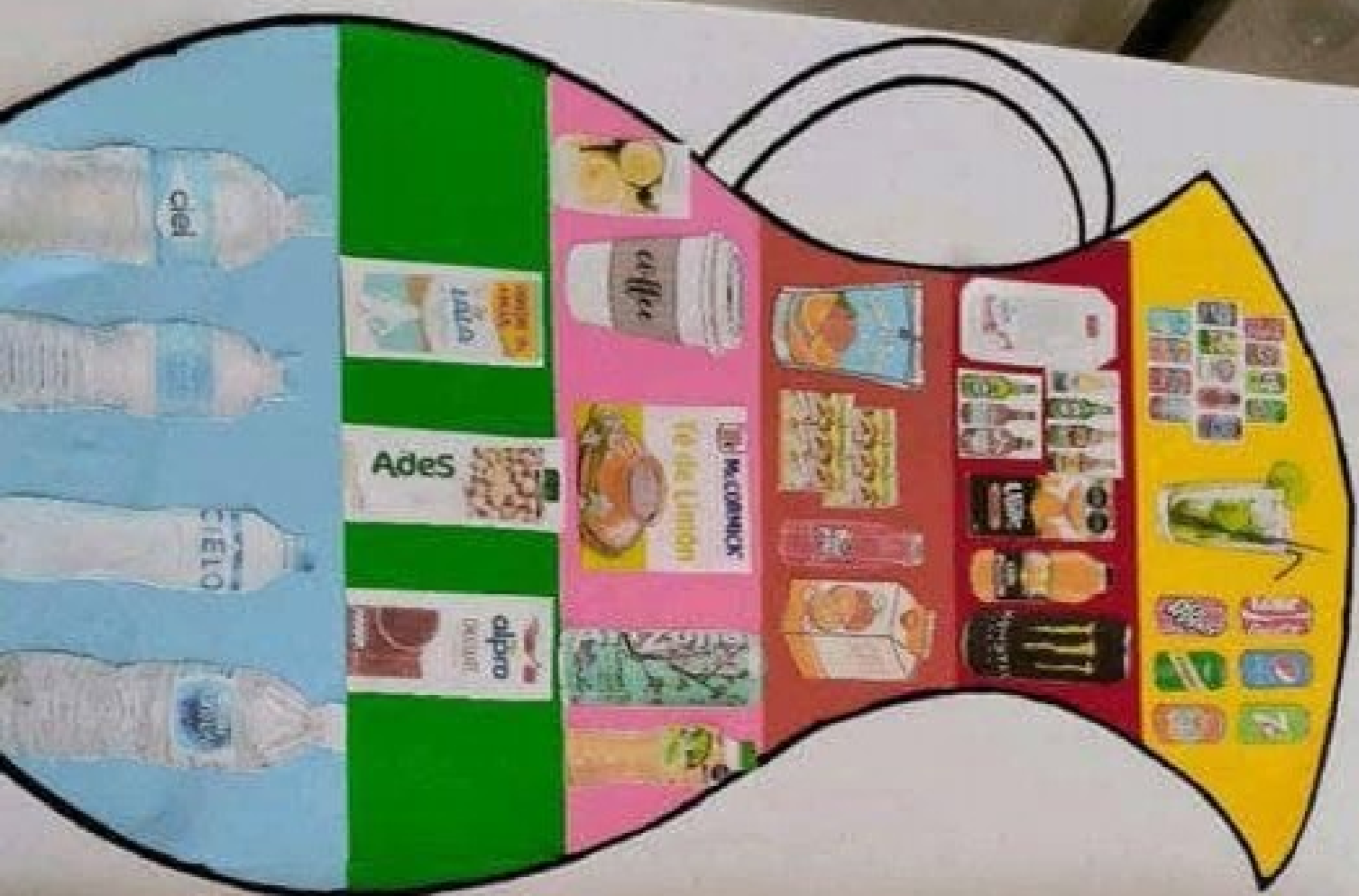
JARRA Del Buen Beber

AZÚCAR

A. De Origen Animal LEGUMINOSAS

FRUTAS Y VERDURAS

CEREALES



Buen Beber

REFRESCOS Y AGUAS DE SABOR

NIVEL 6 / 0 VASOS

JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS ALCOHÓLICAS O DECORATIVAS

NIVEL 5 / 0-1/2 VASOS

BEBIDAS NO CALÓRICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES

NIVEL 4 / 0-2 VASOS

CAFÉ Y TÉ SIN AZÚCAR

NIVEL 3 / 0-4 TAZAS

LECHE SEMI DESCREMADA, BEBIDAS DE SOYA SIN AZÚCAR ADICIONADA

NIVEL 2 / 0-2 VASOS

AGUA POTABLE NATURAL

NIVEL 1 / 6-8 VASOS

OPCIÓN 2

JARRA DEL BUEN BEBER



Material
Didáctico

LA JARRA DEL BUEN BEBER



→ Nivel 6 ▲ 0 vasos ▲

→ Nivel 5 0-1/2 vasos

→ Nivel 4 0-2 vasos

→ Nivel 3 0-4 tazas

→ Nivel 2 0-2 vasos

→ Nivel 1 6-8 vasos

LA JARRA DEL BUEN BEBER



→ Nivel 6 ▲ 0 vasos ▲

→ Nivel 5 0-1/2 vasos

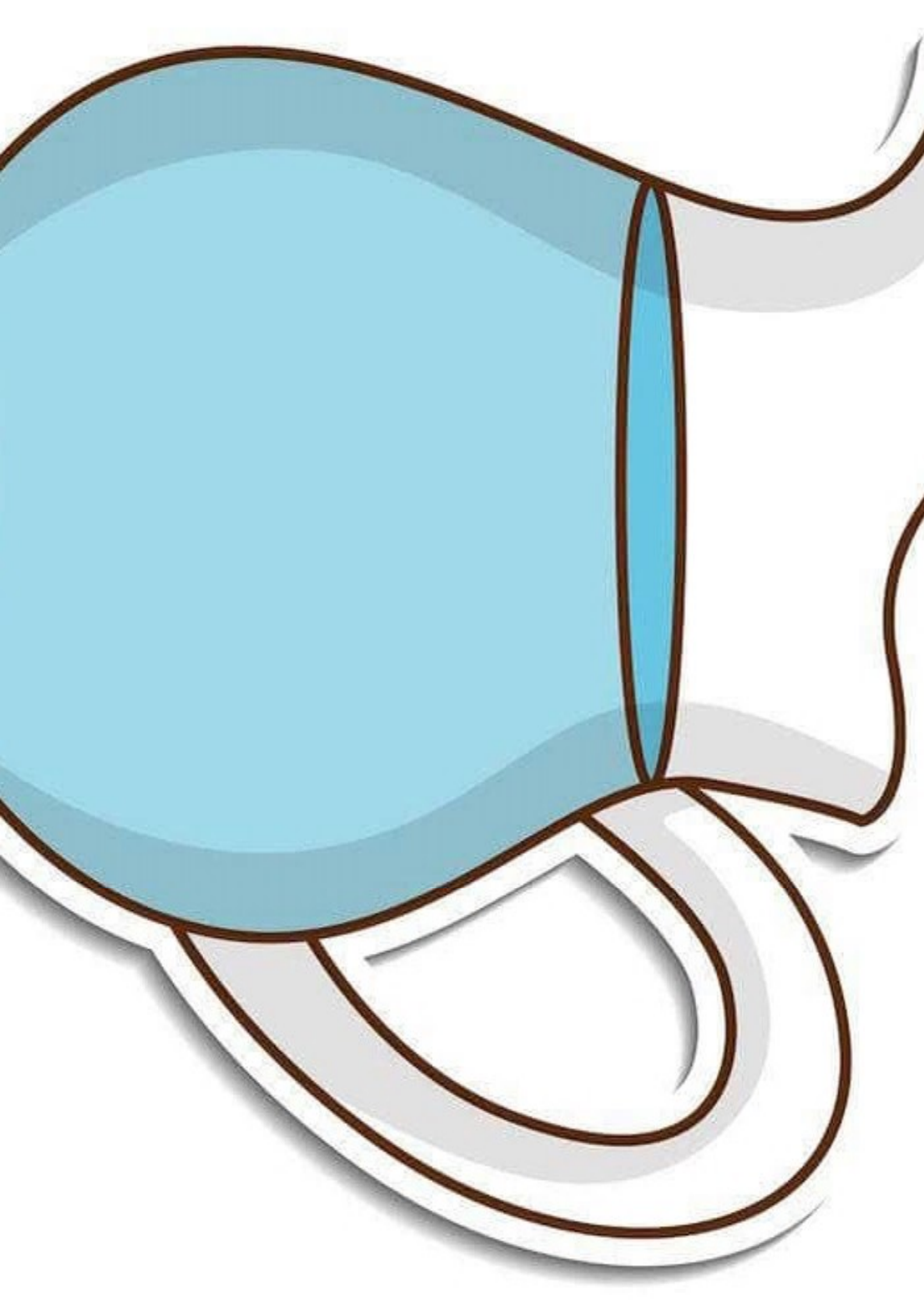
→ Nivel 4 0-2 vasos

→ Nivel 3 0-4 tazas

→ Nivel 2 0-2 vasos

→ Nivel 1 6-8 vasos



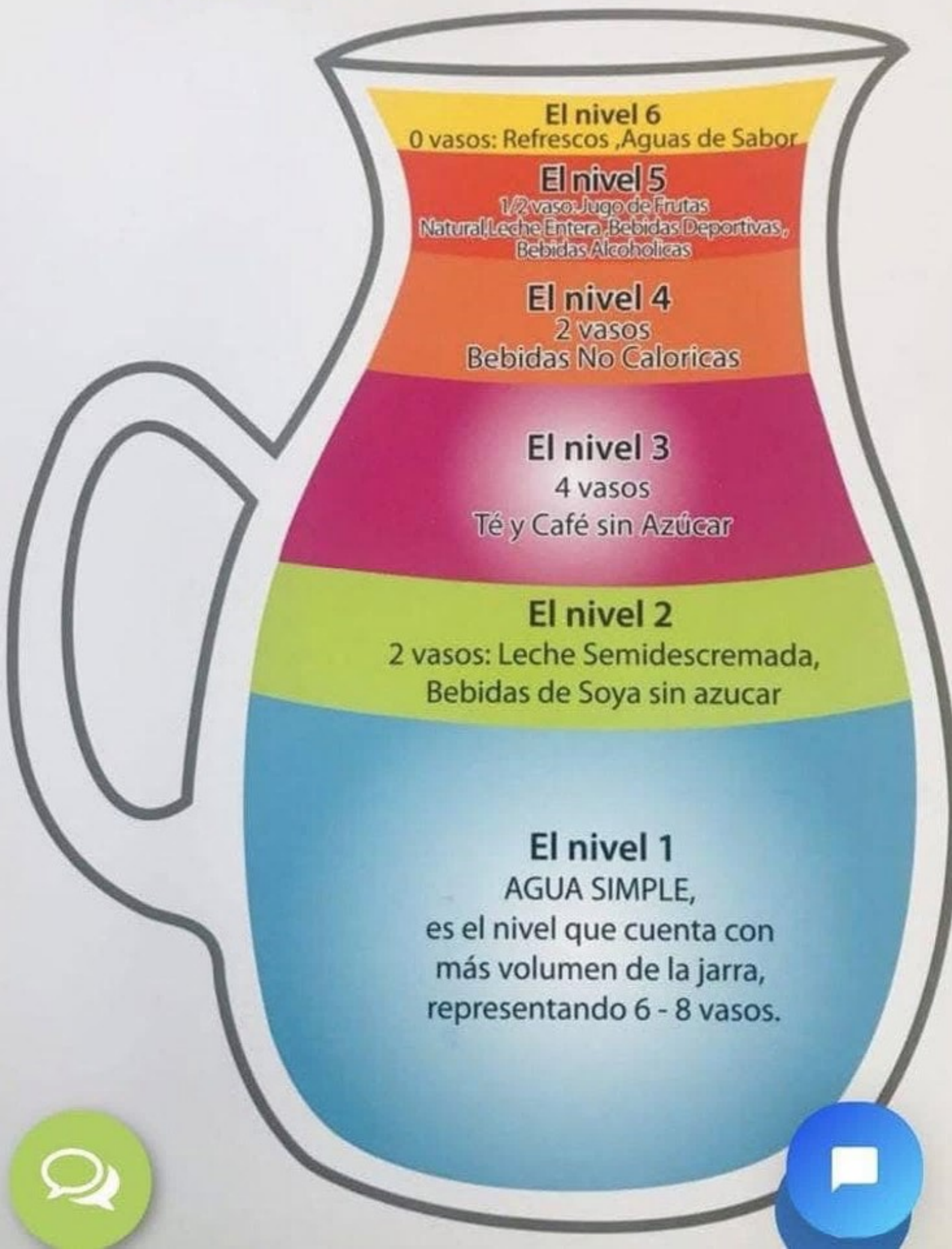


La Jarra Del Buen Beber



6011A //

La Jarra del buen beber



El nivel 6
0 vasos: Refrescos, Aguas de Sabor

El nivel 5
1/2 vaso: Jugo de Frutas Natural, Leche Entera, Bebidas Deportivas, Bebidas Alcohólicas

El nivel 4
2 vasos
Bebidas No Calóricas

El nivel 3
4 vasos
Té y Café sin Azúcar

El nivel 2
2 vasos: Leche Semidescremada, Bebidas de Soya sin azúcar

El nivel 1
AGUA SIMPLE,
es el nivel que cuenta con
más volumen de la jarra,
representando 6 - 8 vasos.

LA JARRA DEL BUEN BEEFER



N-5
0-1 VASO

N-4

0-2 VASOS

N-3

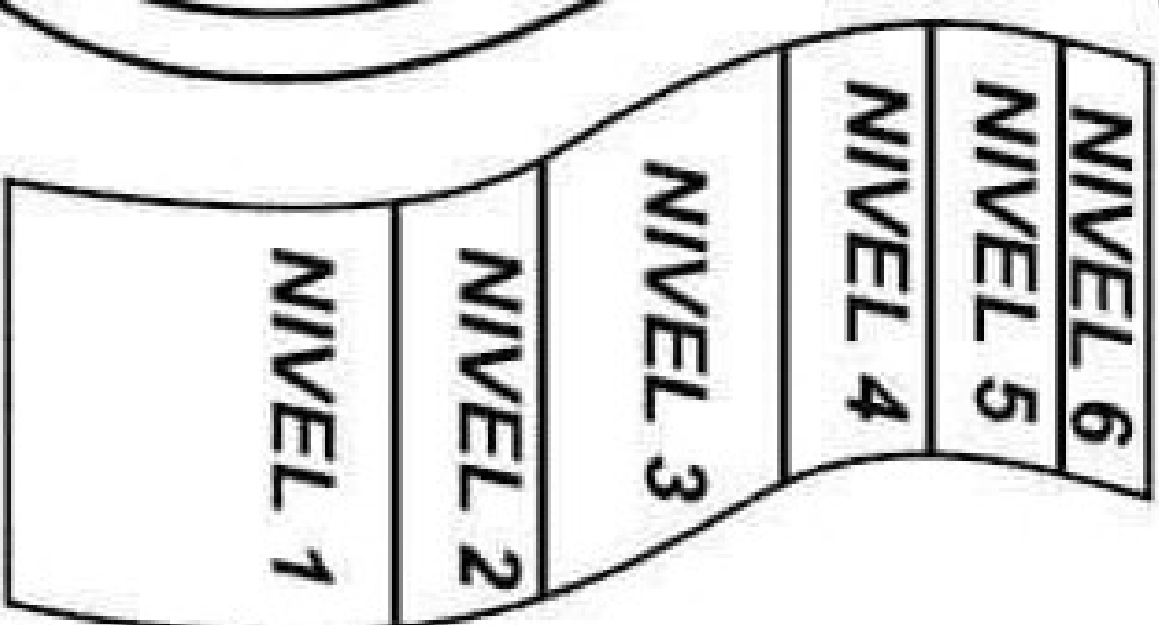
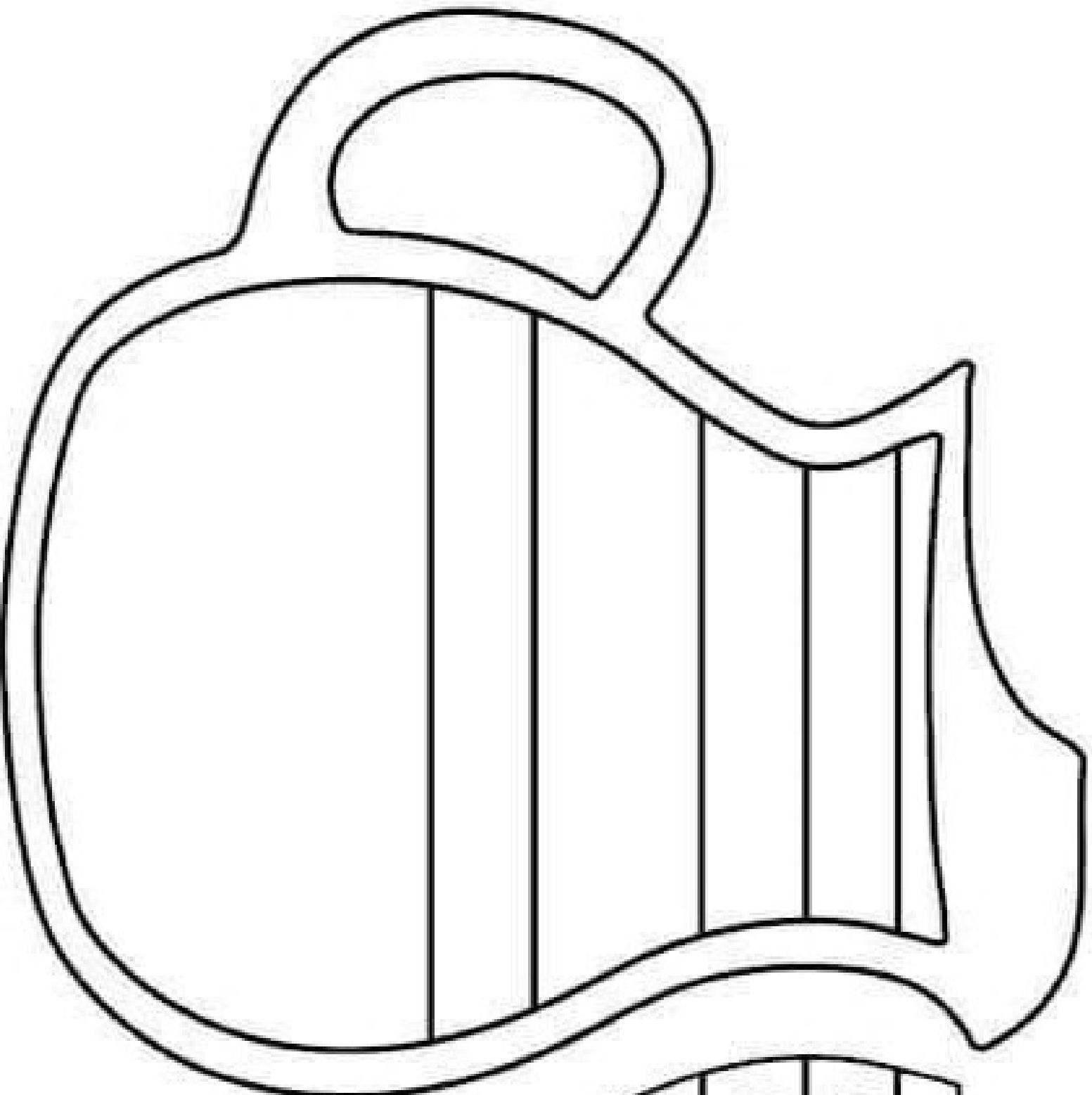
0-2 VASOS

N-2

0-2 VASOS

N-1

6-8 VASOS



JARRA DEL BUEN BEBER

REFRESCOS, AGUA
DE SABOR.

JUICO 100% DE FRUTAS,
LECHE ENTERA, BEBIDAS
DEPORTIVAS.

REFRESCOS NO CARBONATADOS SIN
EDULCORANTES ARTIFICIALES.

CAFÉ Y TÉ SIN
AZÚCAR.

REFRESCOS CARBONATADOS SIN
EDULCORANTES ARTIFICIALES
Y SIN AZÚCAR.

AGUA
POTABLE.



Nivel 6 0-1/2 vasos

Nivel 5 0-1/2 vaso

Nivel 4 0-2 vasos

Nivel 3 0-4 tazas

Nivel 2 0-2 vasos

Nivel 1 6-8 vasos



BUEN BEBER

REFRESCOS O AGUA DE SABOR

- DE 250 ML

JUGO NATURAL, LECHE Y BEBIDAS
DEPORTIVAS O ALCOHÓLICAS

0 A 1 1/2 VASO

BEBIDAS NO CALÓRICAS Y CON
EDULCORANTES ARTIFICIALES

0 A 2 VASOS

TÉ O CAFÉ
SIN AZÚCAR

0 A 4 TAZAS

LECHES DESGRASADAS
Y BEBIDAS DE SOYA SIN AZÚCAR

0 A 2 VASOS

AGUA POTABLE

6 A 8 VASOS

aseguran el funcionamiento



Día de la alimentación



Refrescos y agua de sabor



Jugos y bebidas deportivas



Bebidas artificiales



Café y té
sin azúcar



Leche semi y
descremada
bebidas de
soya sin azúcar



Agua potable



La Jarra Del Buen Beber



60/11/11

cu ya beber

n

i

v

e

l

e

s

1

2

3

4

5

6

0 Vasos

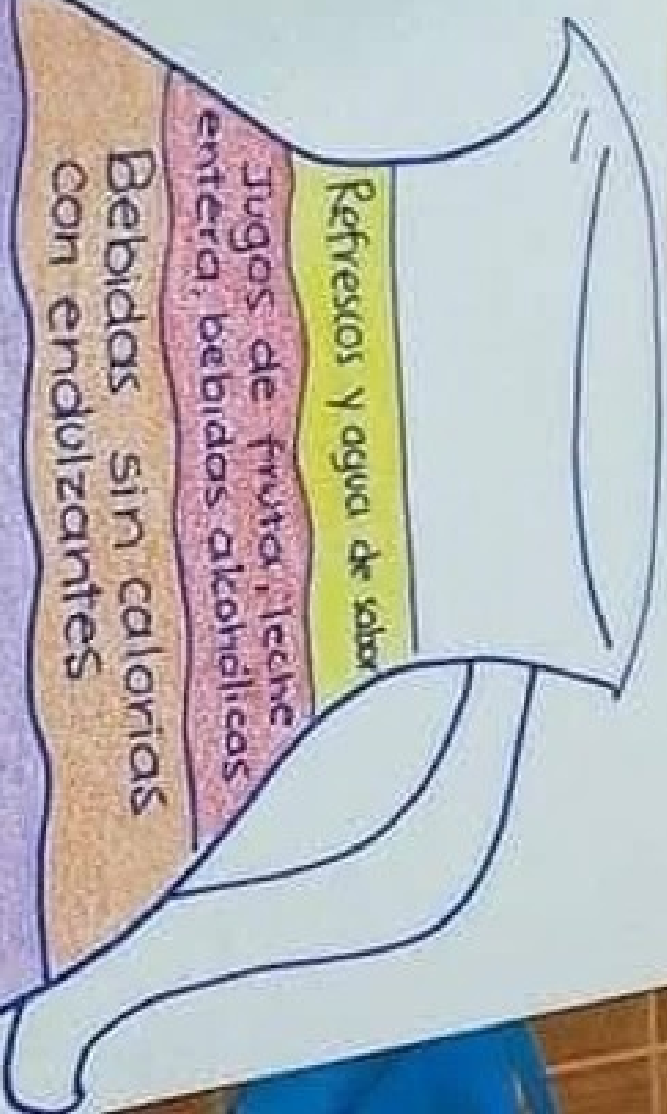
0-1/3 Vasos

0-2 Vasos

0-4 Vasos

0-2 Vasos

6-8 Vasos



Refrescos y agua de sabor

Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas

Bebidas sin calorías con endulzantes

Té y café sin azúcar

Leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar

agua natural

Gemma (Norleja)

consumo pues aportan un exceso de calorías y escasos beneficios nutricionales.



Nivel 5 Bebidas con alto valor calórico

hablamos de Jugo de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas, y bebidas deportivas beber máximo $\frac{1}{2}$ vaso al día.

Nivel 4 Bebidas no calóricas con edulcorante artificial (Refrescos de dieta, agua con vitaminas, bebidas energizantes, etc) máximo 500 ml

Nivel 3 el té y el café negro sin azúcar se pueden tomar hasta 4 tazas (25ml) por día

Nivel 2 Leche semidescremada, descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad máximo tomar 2 vasos al día.

Nivel 1 Agua potable



OPCIÓN 2

JARRA DEL BUEN BEBER



4



5



6



3



2



1



Material
Didáctico

JARRA DEL BUEN BEBER

REFRESCOS, AGUA
DE SABOR.

JUICO 100% DE FRUTAS,
LECHE ENTERA, BEBIDAS
DEPORTIVAS.

REFRESCOS NO CARBONATADOS SIN
EDULCORANTES ARTIFICIALES.

CAFÉ Y TÉ SIN
AZÚCAR.

REFRESCOS CARBONATADOS SIN
EDULCORANTES ARTIFICIALES
Y SIN AZÚCAR.

AGUA
POTABLE.



Nivel 6 0-1/2 vasos

Nivel 5 0-1/2 vaso

Nivel 4 0-2 vasos

Nivel 3 0-4 tazas

Nivel 2 0-2 vasos

Nivel 1 6-8 vasos

TARRA DEL BUEN BEBER



A JARRA DEL BUEN BEBER





cu ya beber

n

i

v

e

l

e

s

1

2

3

4

5

6

0
vasos

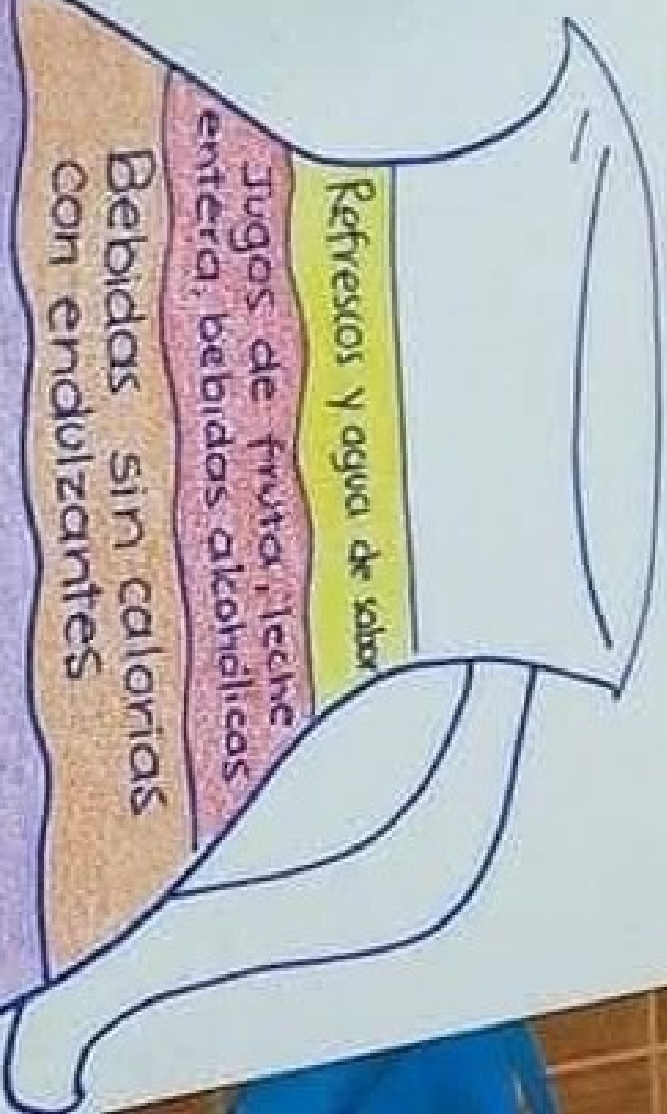
0-1/3
vasos

0-2
vasos

0-4
vasos

0-2
vasos

6-8
vasos



Refrescos y agua de sabor

Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas

Bebidas sin calorías con endulzantes

Té y café sin azúcar

Leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar

agua natural

Gemma (Norleja)

OPCIÓN 2

JARRA DEL BUEN BEBER



4



5



6



3



2



1



Material
Didáctico

La jarra del Buen Beber

nivel 6

0 vasos

Kefirados y
agua de sabor



nivel 5

0 - 1/2 vaso

leche entera

Sopa 100% de verduras

Bebidas deportivas y bebidas azucaradas



nivel 4

0 - 2 vasos

Bebidas no calientes con edulcorantes artificiales

nivel 3

0 - 4 tazas

Café y té sin azúcar



nivel 2

0 - 2 vasos

Leche semi 1% y descremada
y bebidas de soya sin azúcar adicionada

nivel 1

6 - 8 vasos

ciel

agua potable



Agua Potable

ciel
100%
agua

0 VASOS

0-1/2 VASOS

0-2 VASOS

0-4 TAZAS

0-2 TAZAS

6-8 VASOS

Jugo de frutas, leche entera,
bebidas deportivas y alcohólicas

5

Bebidas no calóricas con
edulcorantes artificiales

4

Café y té sin azúcar

3

Leche semidescremada
y de soja

2

Agua potable

1

LA JARRA DEL BUEN BEEER



N-5
0-1 VASOS

N-4
0-2 VASOS

N-3

N-2

0-2 VASOS

N-1

6-8 VASOS

Buen Beber

REFRESCOS Y AGUAS DE SABOR

NIVEL 6 / 0 VASOS

JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS ALCOHÓLICAS O DECORATIVAS

NIVEL 5 / 0-1/2 VASOS

BEBIDAS NO CALÓRICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES

NIVEL 4 / 0-2 VASOS

Café y té sin azúcar

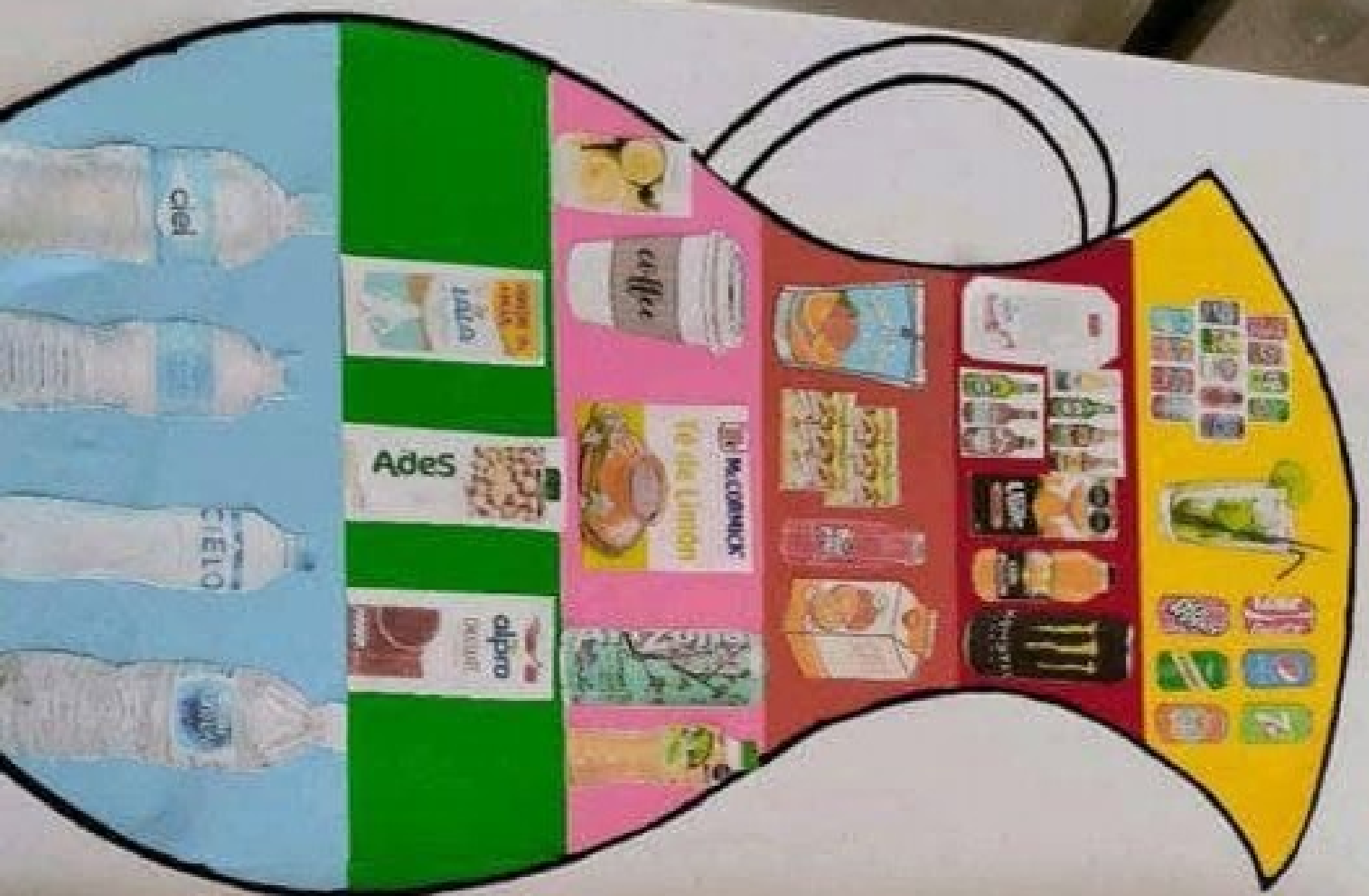
NIVEL 3 / 0-4 TAZAS

Leche semidescremada, bebidas de soja sin azúcar adicionada

NIVEL 2 / 0-2 VASOS

Agua potable natural

NIVEL 1 / 6-8 VASOS



JARRA DEL BUEN BEBER

REFRESCOS, AGUA
DE SABOR.

JUICO 100% DE FRUTAS,
LECHE ENTERA, BEBIDAS
DEPORTIVAS.

REFRESCOS NO CARBONATADOS SIN
EDULCORANTES ARTIFICIALES.

CAFÉ Y TÉ SIN
AZÚCAR.

AGUA DE COQUE Y AROMATIZADA SIN
EDULCORANTES ARTIFICIALES SIN AZÚCAR.

AGUA
POTABLE.



Nivel 6 0-1/2 vasos

Nivel 5 0-1/2 vaso

Nivel 4 0-2 vasos

Nivel 3 0-4 tazas

Nivel 2 0-2 vasos

Nivel 1 6-8 vasos

La Jarra del Buen Beber

NIVEL 6

REFRESCOS Y AGUAS DE SABOR

0 VASOS

NIVEL 5

JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS
ALCOHOLICAS O DEPORTIVAS

0-1/2 VASOS

NIVEL 4

BEBIDAS NO CALORIFICAS CON
EDULCORANTES ARTIFICIALES

0-2 VASOS

NIVEL 3

CAFÉ Y TÉ SIN AZUCAR

0-4 VASOS

NIVEL 2

LECHE SEMI Y DESCREMADA, BEBIDAS DE
SOYA SIN AZUCAR ADICIONADA

0-2 VASOS

NIVEL 1

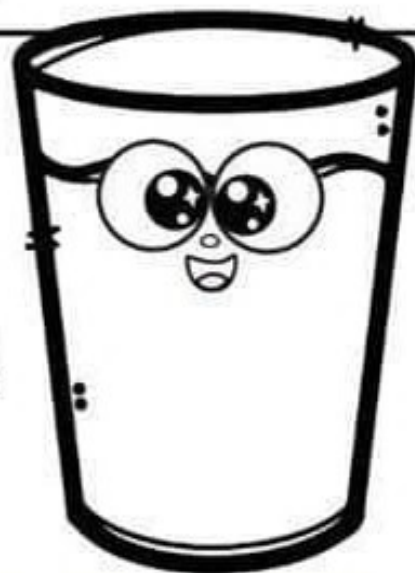
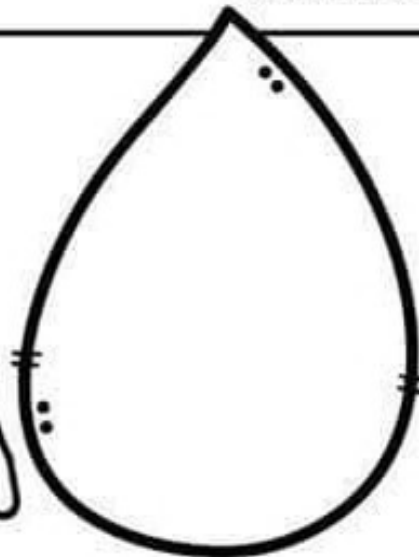
AGUA POTABLE

6-8 VASOS



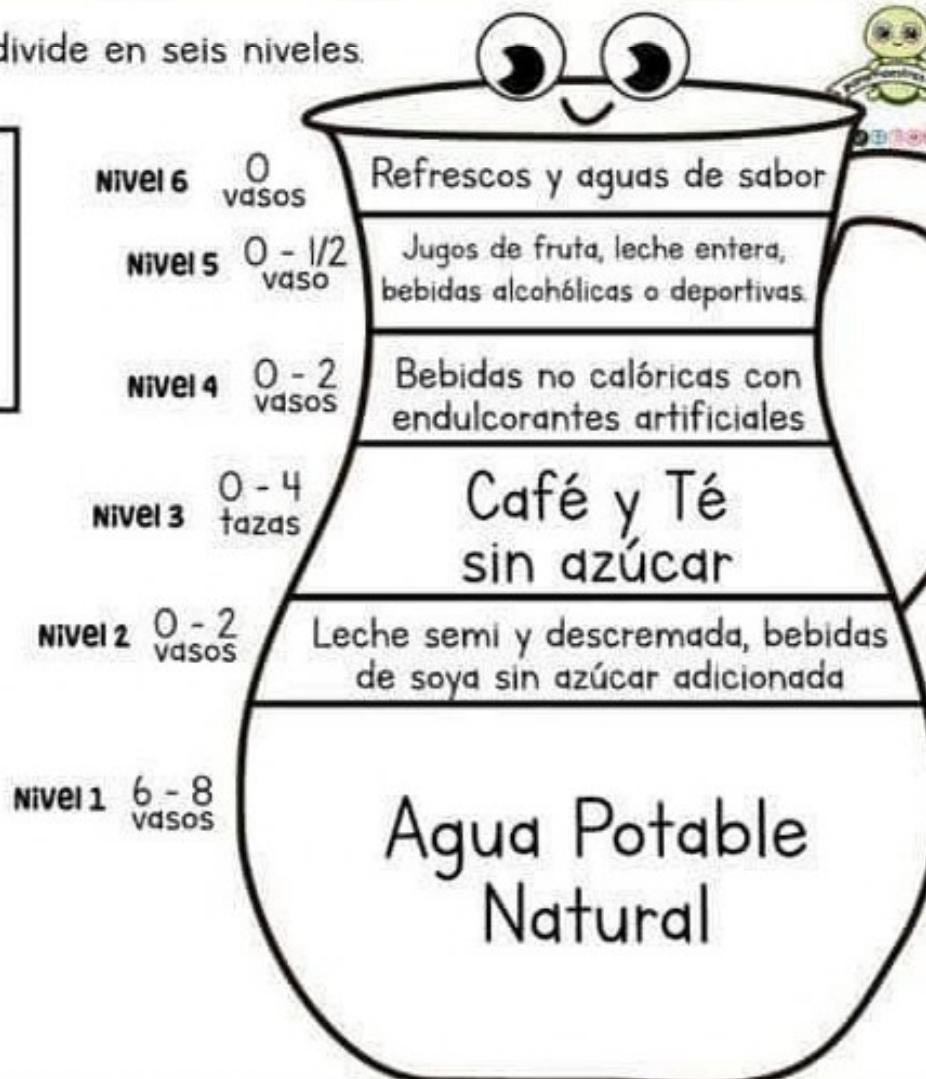


También es importante estar bien hidratados. La sangre contiene mucha agua y lleva oxígeno a todas las células de nuestro cuerpo, sin oxígeno, todas esas células morirían y el cuerpo dejaría de funcionar.



La jarra del buen beber se divide en seis niveles.

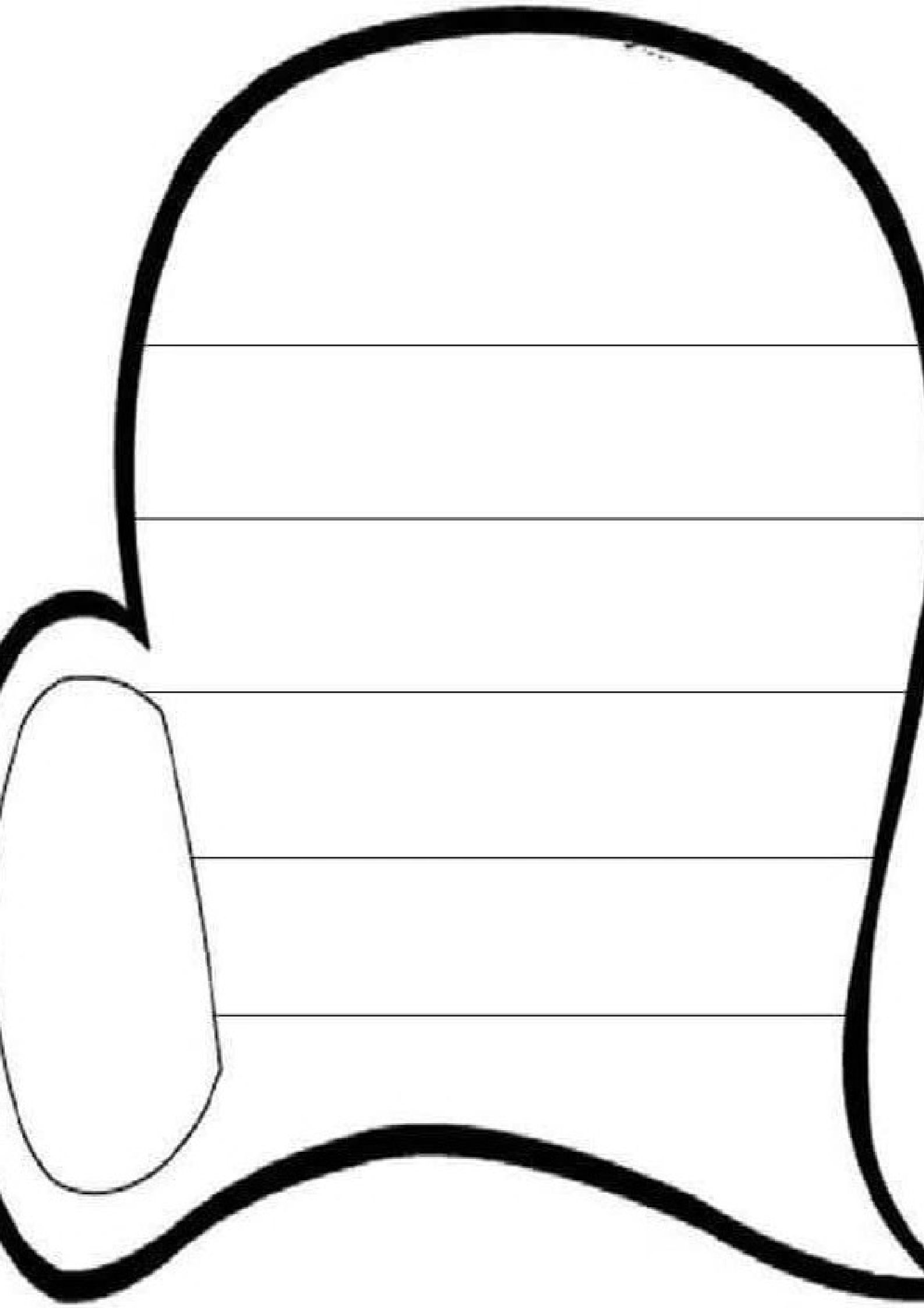
La jarra del buen beber nos ayuda a saber las bebidas que más debemos consumir y cuales son las que deberíamos evitar tomar.

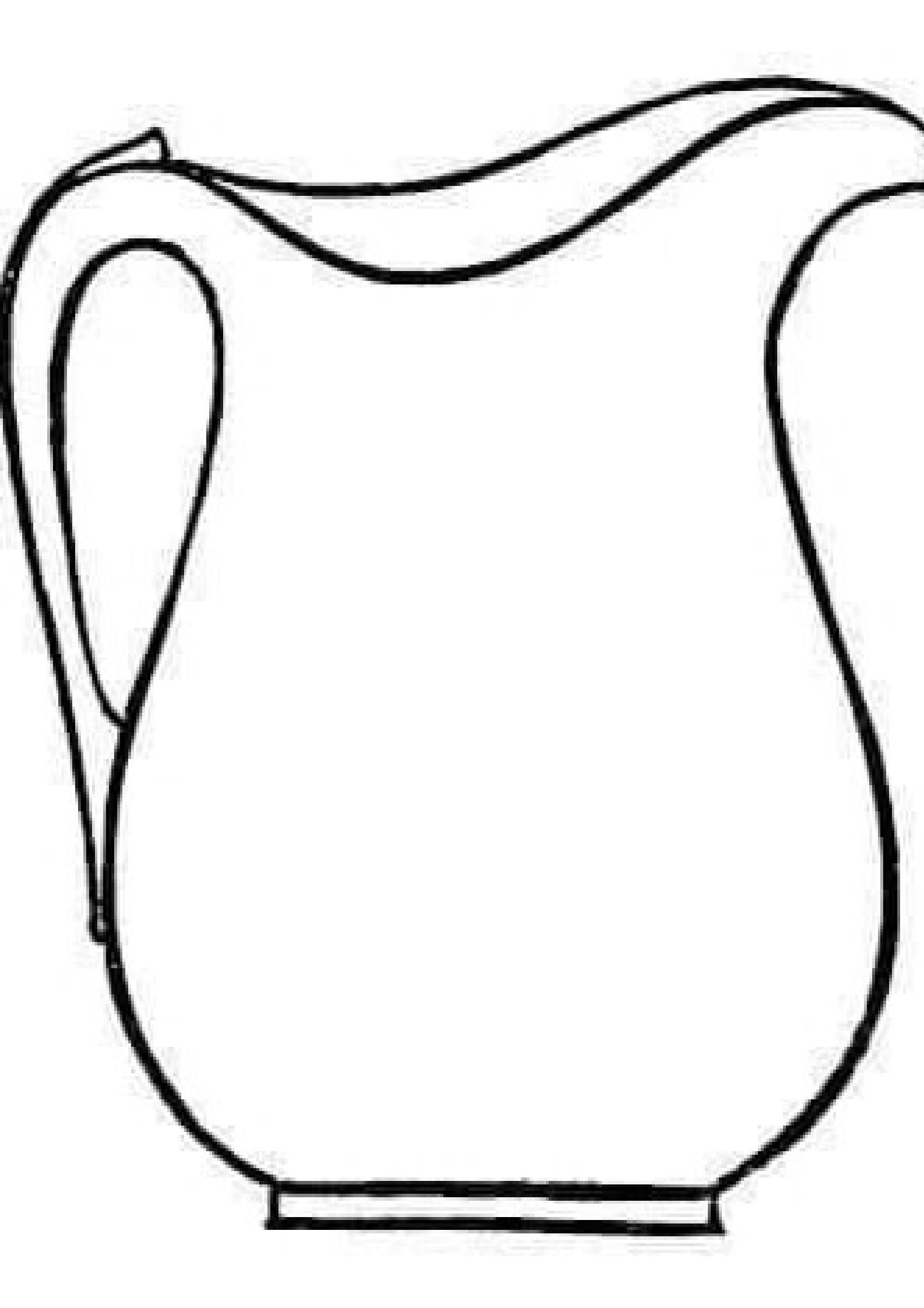




JARRA DEL BUEN BEBER









REFRESCOS Y AGUAS DE SABOR

JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS ALCOHÓLICAS O DEPORTIVAS

BEBIDAS NO CALÓRICAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES

CAFÉ Y TÉ
SIN AZÚCAR

LECHE SEMI Y DESCREMADA, BEBIDAS DE SOYA SIN AZÚCAR ADICIONADA

AGUA POTABLE
NATURAL

NIVEL 6

0 VASOS

NIVEL 5

0-1/2
VASO

NIVEL 4

0-2
VASOS *

NIVEL 3

0-4
TAZAS

NIVEL 2

0-2
VASOS

NIVEL 1

6-8
VASOS

JARRA DEL BUEN P

6

0 vasos

15

0-1/2 vaso

14

0-2 vasos

13

0-4 tazas

12

0-2 vasos

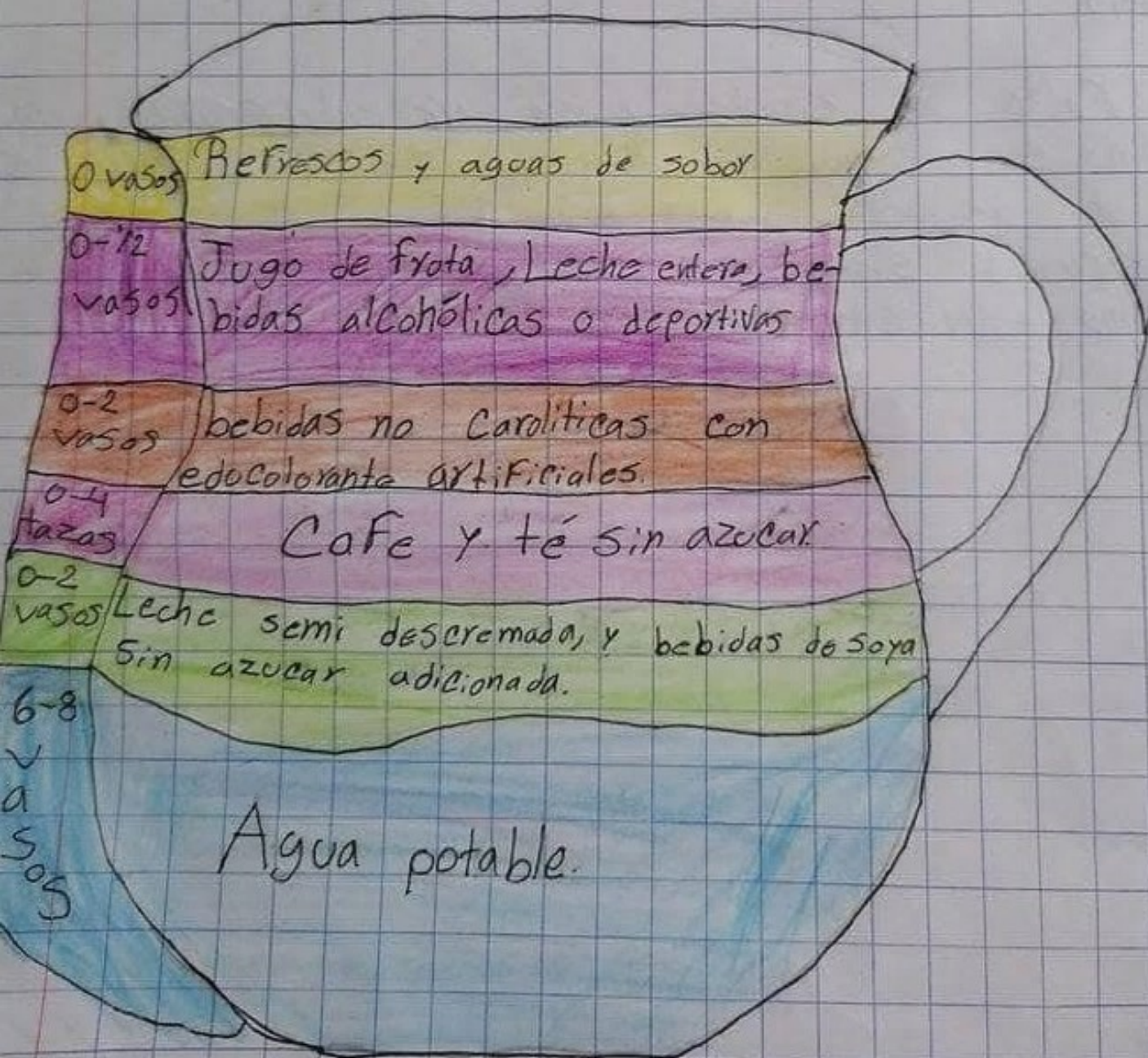
11

6-8 vasos

JARRA

del Buen

BEBER



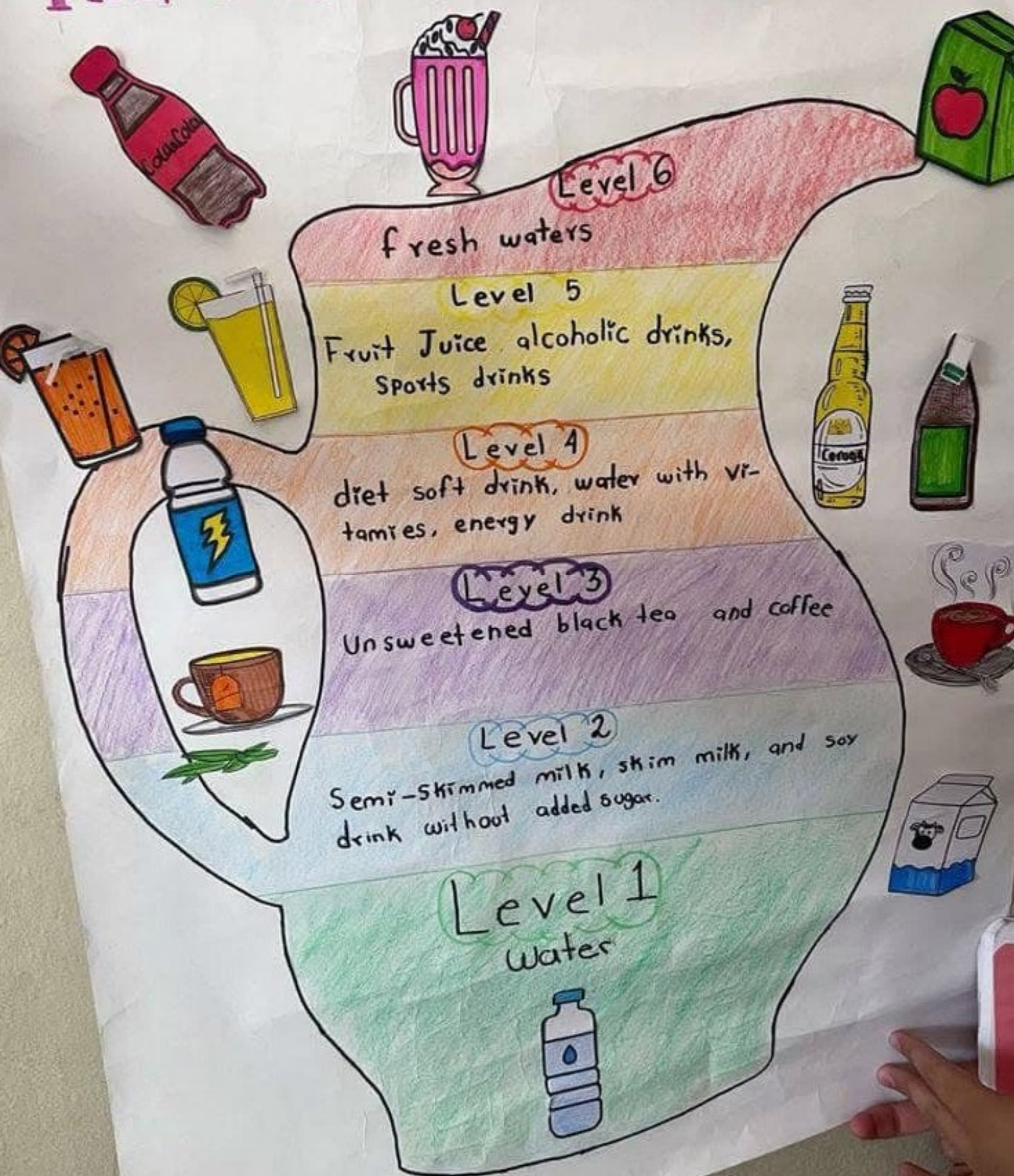


Jarra del buen beber

DO PICIA



THE TUG OF good Drinking.



La Jarra del Buen Beber

NIVEL 6

REFRESCOS Y AGUAS DE SABOR

0 VASOS

NIVEL 5

JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS
ALCOHOLICAS O DEPORTIVAS

0-1/2 VASOS

NIVEL 4

BEBIDAS NO CALORIFICAS CON
EDULCORANTES ARTIFICIALES

0-2 VASOS

NIVEL 3

CAFÉ Y TÉ SIN AZUCAR

0-4 VASOS

NIVEL 2

LECHE SEMI Y DESCREMADA, BEBIDAS DE
SOYA SIN AZUCAR ADICIONADA

0-2 VASOS

NIVEL 1

AGUA POTABLE

6-8 VASOS



La Jarra del Buen Beber

NIVEL 6

REFRESCOS Y AGUAS DE SABOR

0 VASOS

NIVEL 5

JUGOS DE FRUTA, LECHE ENTERA, BEBIDAS
ALCOHOLICAS O DEPORTIVAS

0-1/2 VASOS

NIVEL 4

BEBIDAS NO CALORIFICAS CON
EDULCORANTES ARTIFICIALES

0-2 VASOS

NIVEL 3

CAFÉ Y TÉ SIN AZUCAR

0-4 VASOS

NIVEL 2

LECHE SEMI Y DESCREMADA, BEBIDAS DE
SOYA SIN AZUCAR ADICIONADA

0-2 VASOS

NIVEL 1

AGUA POTABLE

6-8 VASOS





La jarra del buen beber se divide en seis niveles.



Día de la alimentación



Refrescos y
agua de sabor



Jugos y bebidas deportivas



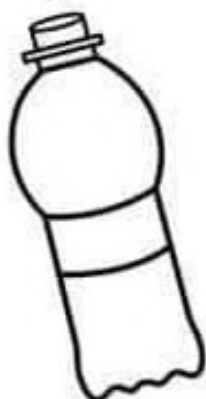
Bebidas artificiales



Café y té
sin azúcar



Leche semi y
descremada
bebidas de
soya sin azúcar



Agua potable



JARRA DEL BUEN

BEBER



NIVEL 6 // 0 VASOS

NIVEL 5 // 0-1/2 VASOS

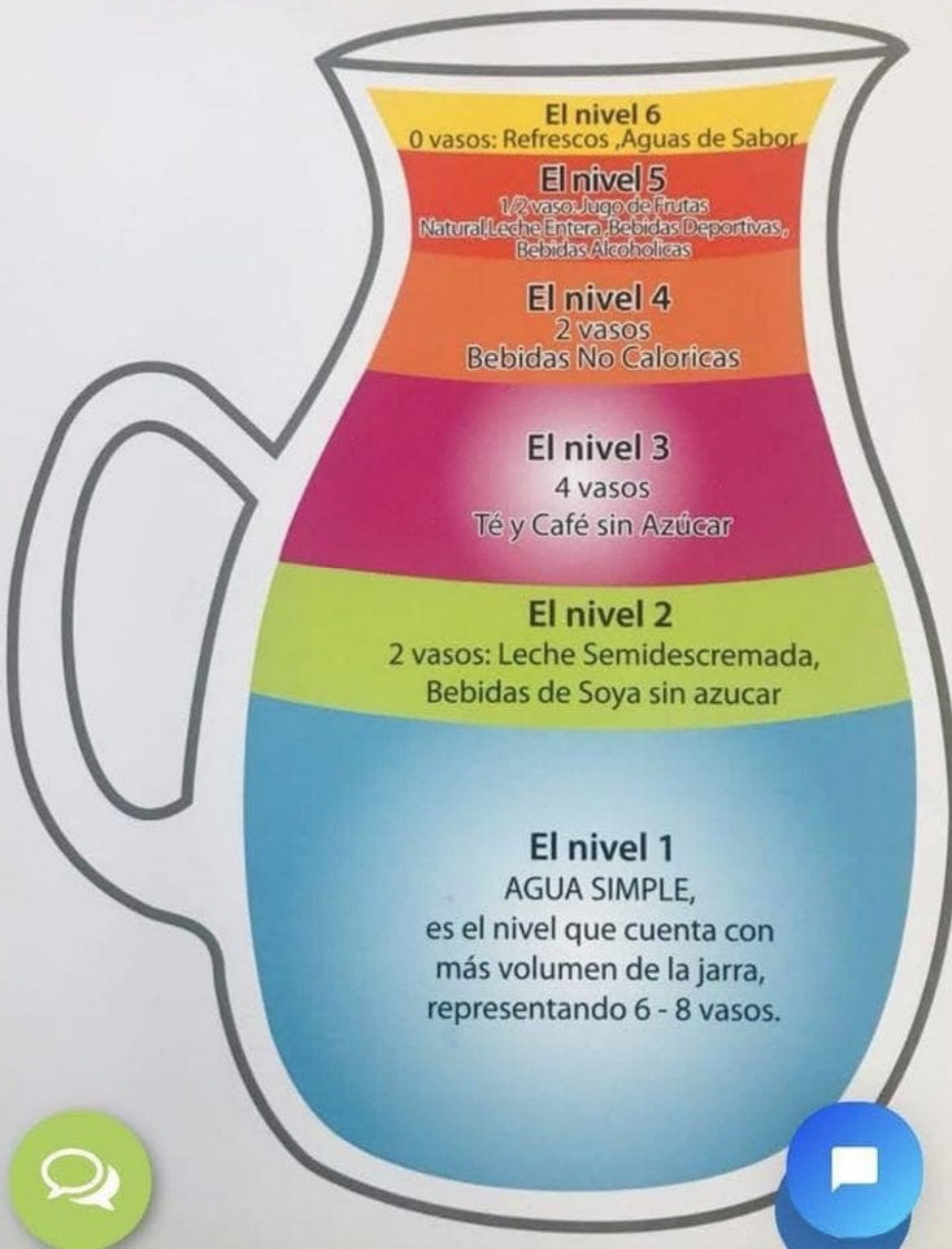
NIVEL 4 // 0-2 VASOS

NIVEL 3 // 0-4 VASOS

NIVEL 2 // 0-2 VASOS

NIVEL 1 // 6-8 VASOS

La Jarra del buen beber



El nivel 6
0 vasos: Refrescos, Aguas de Sabor

El nivel 5
1/2 vaso: Jugo de Frutas
Natural, Leche Entera, Bebidas Deportivas,
Bebidas Alcohólicas

El nivel 4
2 vasos
Bebidas No Calóricas

El nivel 3
4 vasos
Té y Café sin Azúcar

El nivel 2
2 vasos: Leche Semidescremada,
Bebidas de Soya sin azúcar

El nivel 1
AGUA SIMPLE,
es el nivel que cuenta con
más volumen de la jarra,
representando 6 - 8 vasos.

¿cómo preparar un Plato del Buen comer en casa?

1/2 plato de vegetales
y hojas verdes y otras
verduras.

$\frac{1}{4}$ con proteínas
o carnes

Recuerda comer una fruta.

1/4 con granos integrales
6 cereales.

muchas

FRUTAS

Activities

PLATO
del
Buen
comer

Activos

JARRA
DEL
BUEN BEBER

0 VASOS

 $\phi = \frac{1}{2}$

1999

2

10

10

100



REFRESCO AGUA DE SABOR

LECHE ENTERA BEBIDAS DEPORTIVO
STEAKS ALMOZNAS

PERIDAS NO CALORICAS
N ENDOCRINAS ARTIFICIAIS

Aff

...SIN AZULAK

ME SEMI 1% Y DESCREMADA
DE SOJA SIN AZÚCAR ADICIONADO

AGUA POTABLE

Nombre:

Tema:

Día

Mes

Año

Folio

✱ Jarra del buen beber ✱



JARRA DEL BUEN BEBER



- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

- 0 vasos
- 0-1/2 vasos
- 0-2 vasos
- 0-4 vasos
- 0-2 vasos
- 6-8 vasos

Materia = Física

Firma:

8-Marzo-2020



MINISTERIO INFANTIL

"No somos un ministerio grande...
...pero si somos un gran ministerio"

www.ministerioinfantil.com

¡Imágenes tomadas de libre circulación en internet!

Créditos a quien corresponda

¡VISITANOS!

www.MinisterioInfantil.com

beacons.ai/MinisterioInfantilArcoiris

#MIArcoiris