



NIÑOS EN NUTRICIÓN

Retos Para la Reducción del Desperdicio de Comida



LECCIÓN 1



¡Intenta comer porciones más pequeñas! Recuerda que siempre puedes servirte más después si quieres.

LECCIÓN 2



¡Intenta propagar una planta en casa colocándola en agua! Algunas opciones fáciles son la menta, el cilantro, la cebolla verde, el romero, la albahaca, la salvia, el orégano y la lechuga.

LECCIÓN 3



Elige un alimento que normalmente no te guste. Pruébalo de nuevo con un sabor diferente: agregar una especia, una salsa para ver si te gusta más. La próxima vez que nos veamos, cuéntame qué probaste y si te hizo cambiar de opinión.

LECCIÓN 4



Revisa tu refrigerador y busca alguna sobra de comida. Intenta agregándole un ingrediente nuevo o cambiar la forma de servirla para transformarla en un plato diferente. Por ejemplo: el arroz sobrante se puede convertir en arroz frito, sushi o incluso arroz con leche.

LECCIÓN 5



¡Empieza a hacer tu propio compost! Si tienes jardín, instala una pila o un contenedor de compost al aire libre. ¿No tienes jardín? Usa un contenedor de la cocina para los restos de comida y deposítalos en tu contenedor de residuos orgánicos o en un centro de compostaje comunitario. ¡O prueba una aplicación para reducir el desperdicio de alimentos! Con la ayuda de tus padres, descarga una aplicación que te ayude a combatir el desperdicio de comida. Ejemplos: Too Good To Go, Fridge Night, Flashfood, or Olio.

Desafío Final

Enseña al menos a otras tres personas algo que hayas aprendido con Kids In Nutrition. Pueden ser tus familiares, amigos, compañeros de clase, compañeros de equipo, ¡cualquiera!



No dude en utilizar el espacio a continuación para registrar el progreso de su estudiante

Lección 1:

Lección 2:

Lección 3:

Lección 4:

Lección 5:

Reto Final: