



Fichas de hábitos de vida saludable

1º de Preescolar

Bloque 1
Ficha 1



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Para dar continuidad a la estrategia “Aprende en Casa”, este material educativo se elaboró con el objetivo de brindarte información sobre hábitos de vida saludable para que tú y tu familia mejoren su calidad de vida.

Si tienes dudas para realizar las actividades, puedes escribir al siguiente correo:

dudas@aprendeencasa.mx

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



Ficha 1. Grupo de verduras y frutas



Aprendizaje

Identificar los alimentos que pertenecen al grupo de verduras y frutas.



Materiales

- Cuaderno
- Plumones, crayolas y/o colores.
- Lápiz.



A compartir en familia

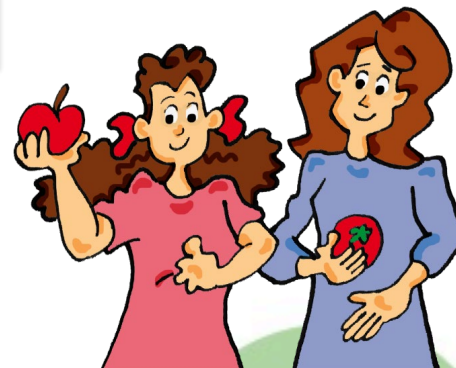
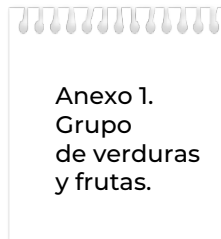
Dile a tus papás cuáles son las verduras y frutas que más te agradan y por qué.



A usar tu cuaderno

Encierra en un círculo los dibujos que pertenecen al grupo de verduras y frutas. Te puedes guiar con el Plato del Bien Comer (Anexo 1).

Si no te es posible imprimir el anexo, solo dibuja en tu cuaderno los dibujos que pertenecen al grupo de verduras y frutas.





Ficha 1. Grupo de verduras y frutas



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a identificar los alimentos que pertenecen al grupo de verduras y frutas.

Ahora, tu cuaderno forma parte de tu carpeta de experiencias y podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



A divertirnos

❖ ¡Prepara una ensalada!

1. De los alimentos que tengan en casa, selecciona dos frutas y una verdura.
2. Pide ayuda a tus papás para cortar las verduras y frutas en cuadritos.
3. En un plato mézclalos y agrega limón al gusto.

¡Buen provecho!

❖ Visualiza en familia los dominós de verduras y frutas de Aprende con Reyhan para que conozcas los diferentes alimentos que pertenecen a este grupo.



¿Necesitas ayuda?

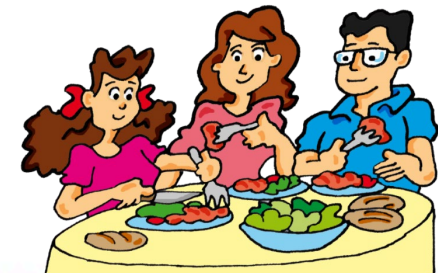
Si necesitas ayuda con la preparación de la ensalada pide apoyo a tus papás.



Para aprender más

Puedes descargar el material educativo “Los hermanos de Reyhan. Reyinia y Reynaldi en: Aprendiendo a crecer. Guía de Hábitos de Vida Saludable” y observa todas las imágenes que vienen en el material. Disponible en:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Preescolar-2-digital.pdf>



Descarga los dominós de verduras y frutas de Aprende con Reyhan disponibles en los siguientes enlaces:

Dominó de verduras:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Domin%C3%B3-verduras-3.pdf>

Dominó de frutas:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Domin%C3%B3-frutas-3.pdf>

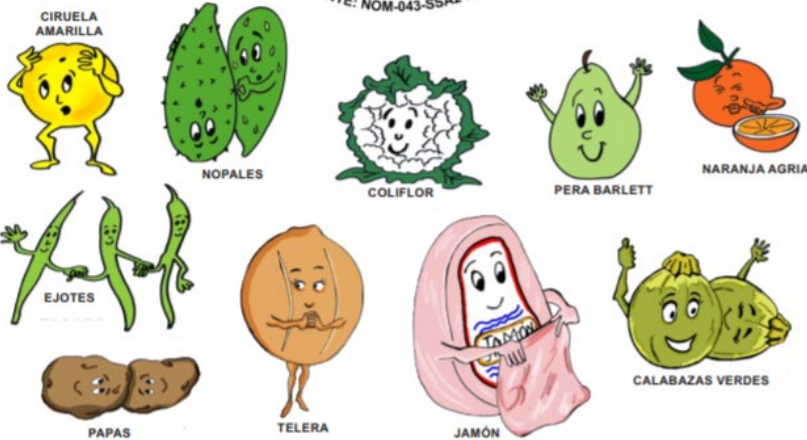


Ficha 1. Grupo de verduras y frutas

Anexo 1. Grupo de verduras y frutas.

Encierra en un círculo los dibujos que pertenecen al grupo de verduras y frutas. Te puedes gustar con el Plato del Bien Comer.

El Plato del Bien Comer



Referencias

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Aprendiendo a crecer. Guía de hábitos de vida saludable” “Los hermanos de Reyhan. Reyinia y Reynaldi en: Aprendiendo a crecer. Guía de Hábitos de Vida Saludables”. Disponible en: <https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Preescolar-2-digital.pdf>

