



# Fichas de hábitos de vida saludable

1° de Preescolar

Bloque 1

Ficha 2



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](mailto:dudas@aprendeencasa.mx)

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



## Ficha 2. Grupo de cereales



### Aprendizaje

- Identificar los alimentos que pertenecen al grupo de cereales.



### Materiales

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



### A compartir en familia

Coméntale a tus papás cuales son los alimentos del grupo de cereales que más te agradan y busquen juntos las opciones más saludables para incorporarlos en su alimentación diaria.



### A usar tu cuaderno

Tacha los dibujos que pertenecen al grupo de cereales.  
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 cereales.

Anexo 1.  
Grupo de cereales.





## Ficha 2. Grupo de cereales



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste a identificar algunos alimentos que pertenecen al grupo de cereales.

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

Vamos a jugar a recopilar los cereales que tengan en casa, pídele a tus papás que los coloquen sobre una mesa y menciona como se llama cada uno de ellos.

Te puedes guiar con la imagen del Anexo 1 para identificar los cereales.

Visualiza en familia el dominó de cereales de Aprende con Reyhan para que conozcas los diferentes alimentos que pertenecen a este grupo.



### Para aprender más

Si quieres conocer más de los demás grupos de alimentos, puedes descargar el material educativo “Los hermanos de Reyhan. Reynia y Reynaldi en: Aprendiendo a crecer. Guía de Hábitos de Vida Saludable”. Disponible en: <https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Preescolar-2-digital.pdf>

Pídele a tus papás que te mencionen el alimento y al mismo tiempo te muestren su dibujo para que los relaciones fácilmente.

**¿Necesitas ayuda?**

Pídele apoyo a tus papás para descargar la liga del dominó de cereales



Descarga el dominó de cereales de Aprende con Reyhan disponible en el siguiente enlace:

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



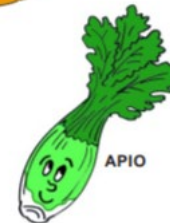
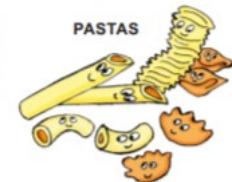
## Ficha 2. Grupo de cereales

Anexo 1. Grupo de cereales.

Tacha los dibujos que pertenecen al grupo de cereales.  
Te puedes gular con el Plato del Bien Comer



### El Plato del Bien Comer



## Referencias

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

