



Fichas de hábitos de vida saludable

2° 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. Identificando los grupos de alimentos



Aprendizaje

Identificar los grupos de alimentos y las proporciones adecuadas.



Materiales

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



A compartir en familia

A la hora de la comida identifica los alimentos de acuerdo a cada uno de sus grupos.



A usar tu cuaderno

Observa cuidadosamente la ilustración del anexo 1 y señala en:

Círculo verde: frutas y verduras

Círculo amarillo: pan y cereal

Círculo rojo: leche, jamón y queso.

Si está en tus posibilidades, imprime el anexo, sino realiza el dibujo en tu cuaderno para poder realizar la actividad.

Anexo 1.
Identificando los grupos de alimentos.





Ficha 1. Identificando los grupos de alimentos

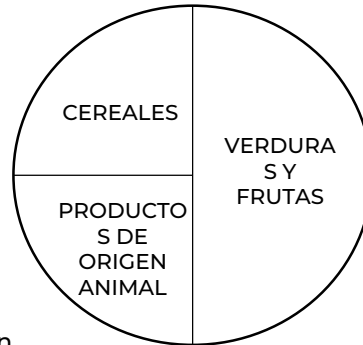


A divertirnos

1. Planifica con apoyo de tus papás un tiempo de comida (desayuno, comida o cena).
2. Divide un plato en 3 secciones, justo como se muestra en la imagen (utiliza un estambre o un hilo que puedas quitar posteriormente, para no rayar el plato).
3. Ahora acomoda los alimentos respetando las divisiones.

Estas son las porciones adecuadas para cada grupo de alimentos.

Visualiza en familia la lotería de grupos de alimentos y relaciónalos con el grupo al que pertenecen.



¿Necesitas ayuda?

Pídele apoyo a tus papás para realizar la actividad de las proporciones en tu plato de alimentos.



Para aprender más

Si quieres conocer más de los demás grupos de alimentos, puedes descargar el material educativo “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>

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



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a identificar los grupos de alimentos y las proporciones adecuadas.

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



Descarga la planilla y las cartas de la lotería de grupos de alimentos de aprende con Reyhan disponible en los siguientes enlaces:

Planilla:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Planillas-de-loter%C3%ADa-2.pdf>

Cartas:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Cartas-de-loter%C3%ADa-2.pdf>



Ficha 1. Identificando los grupos de alimentos

Anexo 1. Identificando los grupos de alimentos.



Identificando los grupos de alimentos

Cuando variamos y combinamos los alimentos de los 3 diferentes grupos obtenemos mayores beneficios para nuestro cuerpo



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>