



Fichas de hábitos de vida saludable

2° 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

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



Ficha 2. Plato saludable



Aprendizaje

Identificar los grupos de alimentos que componen una comida saludable.



A usar tu cuaderno

Observa la ilustración del anexo 1 y dibuja en tu cuaderno los dos alimentos de cada grupo que te llamaron más la atención. Si no sabes el nombre de ellos, pídele ayuda a tus papás para que te digan cuáles son.



Materiales

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



A compartir en familia

Dile a tus papás cuáles son los alimentos del plato saludable que te gustaría comer.





Ficha 2. Plato saludable



A divertirnos

Crea tu propio plato saludable:

1. Con los alimentos que tengan en casa, busquen uno de cada grupo: verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.
2. Colóquenlos en un plato y piensen que recetas podrían crear con ellos.
3. De ser posible, preparen una juntos y degústela. ¡Buen provecho!

Si tienes la posibilidad de imprimir en casa, juega en familia la lotería de grupos de alimentos para que te familiarices con diferentes alimentos y comenta con tus papás cómo sería un plato más saludable.



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a identificar los grupos de alimentos que componen una comida saludable.

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



¿Necesitas ayuda?

Pídele apoyo a tus papás si necesitas ayuda en alguna de las actividades



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.



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 2. Plato saludable

Anexo 1. ¡Observa mi Plato!



¡Observa mi Plato!

Te puede ayudar a ver que alimentos componen una comida saludable. Puedes ver que un plato saludable contiene **TODOS** los grupos de alimentos



Escribe en cada uno de los diferentes grupos, los alimentos que tú consumes

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>

