



Fichas de hábitos de vida saludable

2° de Preescolar

Bloque 1
Ficha 3



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 3. Aumenta el consumo de verduras y frutas en tu comida



Aprendizaje

Incrementar el consumo de verduras y frutas.



Materiales

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



A compartir en familia

Busca alguna receta familiar saludable que incluya verduras y frutas. Dibuja en tu cuaderno los tres alimentos que más te agraden de la receta.



A usar tu cuaderno

Observa la ilustración del anexo 1 y encierra en un círculo las verduras y frutas que acostumbras comer con tu familia.



Anexo 1.
Aumenta el consumo de verduras y frutas de diferentes colores en tu comida.





Ficha 3. Aumenta el consumo de verduras y frutas en tu comida



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a incrementar el consumo 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 receta familiar saludable con las verduras y frutas que tengas disponibles en casa y al final cómelas con tus papás y plátícales de sus ingredientes.

Visualiza en familia los rompecabezas de 9 piezas de grupos de verduras y frutas para que platicuen en familia los beneficios de consumirlas.



¿Necesitas ayuda?

Pídele apoyo a tus papás para lavar y desinfectar adecuadamente las verduras y frutas y a preparar la receta.



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.



Ficha 3. Aumenta el consumo de verduras y frutas en tu comida

Anexo 1. Aumenta el consumo de verduras y frutas de diferentes colores en tu comida.



Al hacer la actividad lee y trata de explicar a tu pequeñ@ la importancia de comer este grupo de alimentos: las verduras y frutas son ricas en fibra, vitaminas y minerales. Son los únicos alimentos que nos aportan vitamina C, vitamina que nos ayuda a fortalecer nuestro sistema inmune y ayuda a prevenir enfermedades. Por lo que debemos consumirlas diariamente.

Aumenta el consumo de verduras y frutas de diferentes colores en tu comida

Encierra en un círculo las frutas y verduras que acostumbras comer con tu familia



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>

