



Fichas de hábitos de vida saludable

3° 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. Grupos de alimentos



Aprendizaje

- Conocer los 3 grupos de alimentos



Materiales

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



A compartir en familia

Platica con tus papás sobre los alimentos que conoces del Plato del Bien Comer y cuando preparen la comida, identifica los alimentos de acuerdo a cada uno de los 3 grupos.



A usar tu cuaderno

Con la ayuda de la ilustración del PLATO DEL BIEN COMER, escribe en las columnas ejemplos de alimentos de los grupos de:

- Verduras y frutas
- Cereales
- Leguminosas y alimentos de origen animal (Anexo 1).

Si no te es posible imprimir el anexo en casa, solo dibuja la tabla para poder responder la actividad.

Anexo 1. Come diariamente alimentos de los 3 grupos.





Ficha 1. Grupos de alimentos



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a conocer los 3 grupos de alimentos.

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

Recopila diferentes alimentos que tengas disponibles en casa y con ayuda de tus papás colócalos sobre una mesa, menciona cada uno de los alimentos y al grupo que pertenece. Puedes guiarte con la imagen del anexo para identificar cada uno de los alimentos.

Visualiza en familia la lotería de grupos de alimentos para que identifiques diferentes alimentos y los vayas relacionando con el grupo al que pertenecen.



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?

Pide ayuda a tus papás para recopilar los diferentes alimentos que tengan disponibles en casa.



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. Grupos de alimentos

Anexo 1. Come diariamente alimentos de los 3 grupos de alimentos.



Come diariamente alimentos de los 3 grupos

Con la ayuda de la ilustración del PLATO DEL BIEN COMER, escribe en las columnas correspondientes ejemplos de alimentos de los grupos de:

- Verduras y frutas
- Cereales
- Leguminosas y alimentos de origen animal.



VERDURAS Y FRUTAS	CEREALES	LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
-------------------	----------	--

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>

