



Fichas de hábitos de vida saludable

3° 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. Plato saludable



Aprendizaje

Identificar los grupos de alimentos que componen una comida saludable.



Materiales

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



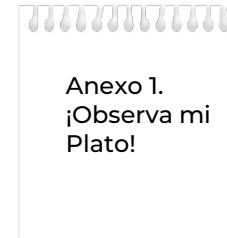
A compartir en familia

Menciónale a tus papás, cuáles alimentos del plato saludable te gustaría empezar a consumir más y comparte con ellos diferentes opciones de preparaciones saludables.



A usar tu cuaderno

Observa la ilustración del anexo 1 y escribe en tu cuaderno los alimentos que tú consumes de los diferentes grupos de alimentos. Te puedes apoyar con el plato del bien comer.





Ficha 3. Plato saludable



A divertirnos

Crea tu propio plato saludable:

1. Con los alimentos que tengas en casa, busca uno de cada grupo: verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.
2. Coloca los alimentos en la mesa y piensa en una receta que podrías crear con ellos.
3. De ser posible, prepara una receta con ayuda de tus papás y degústela. ¡Buen provecho!

Anota la receta en tu cuaderno.

Visualiza 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?

Pide apoyo a tus papás para crear y anotar la receta de la actividad, en tu cuaderno.



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 las relaciones sean fáciles.



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>



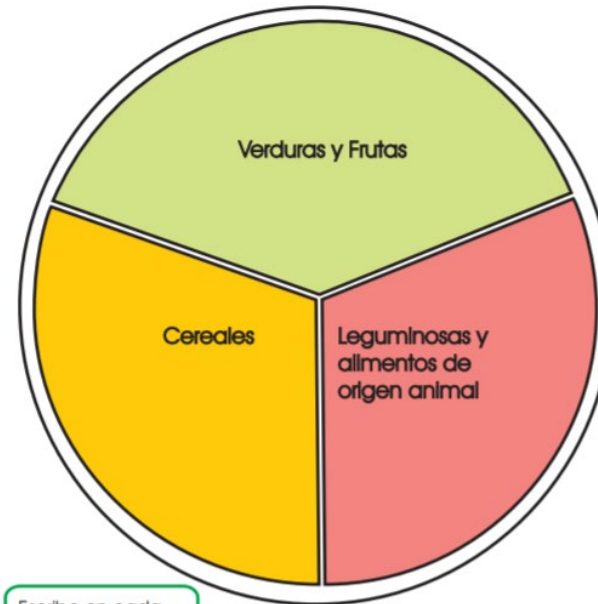
Ficha 3. Plato saludable

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>

