



Fichas de hábitos de vida saludable

1° de Primaria

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. Grupo de leguminosas y alimentos de origen animal



Aprendizaje

Identificar los alimentos que pertenecen al grupo de leguminosas y alimentos de origen animal.

Anexo 1. Grupo de leguminosas y alimentos de origen animal



A usar tu cuaderno

Imprime el Anexo 1 para realizar la siguiente actividad, si no te es posible imprimir en casa, dibújalo en tu cuaderno o en hojas blancas.

1. Traza una línea desde las leguminosas y los alimentos de origen animal hasta su nombre (Anexo 1).
2. Con la ayuda de la ilustración elige los tres alimentos del grupo de las leguminosas y los alimentos de origen animal que más te gustan.

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Te gusta comer este alimento?
- ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?
- ¿Cuál es tu platillo o receta favorita que contenga este alimento?



Materiales

- Cuaderno u hojas blancas
- Plumones, crayolas y/o colores.
- Lápiz.



A compartir en familia

Al finalizar la actividad, comenta con tus padres cuáles son los alimentos del grupo de leguminosas y alimentos de origen animal que más te agradan y busquen juntos las opciones más saludables para incorporarlas en su alimentación diaria.





Ficha 3. Grupo de leguminosas y alimentos de origen animal



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a identificar los alimentos que pertenecen al grupo de leguminosas y alimentos de origen animal.

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

Juega en familia con el dominó de productos de origen animal de Aprende con Reyhan para que te familiarices con los diferentes alimentos que pertenecen a este grupo. Y visualiza el memorama de productos de origen animal para que aprendas lo que aporta cada alimento de este grupo.

Si no te es posible imprimir el material en casa, no te preocupes, pide ayuda a tus papás para leer juntos su contenido y así fortalecer tu conocimiento. Y si te es posible intenta hacerlo a mano, con ayuda de tus papás.

¿Necesitas ayuda?

Pide ayuda a tus papás para crear a mano el dominó, si no te es posible imprimirlo.



Para aprender más

Revisa 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>



Descarga el dominó de productos de origen animal de Aprende con Reyhan disponible en el siguiente enlace:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Domin%C3%B3-carnes-2.pdf>

Descarga el memorama de productos de origen animal de Aprende con Reyhan disponible en el siguiente enlace:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Memorama-carnes-2.pdf>





Ficha 3. Grupo de leguminosas y alimentos de origen animal

Anexo 1. Grupo de leguminosas y alimentos de origen animal.



Leguminosas y Alimentos de Origen Animal

	Huevos	
	Salchicha	
	Leche	
	Queso	
	Carne	
	Frijoles	
	Jamón	
	Pescado	
	Pollo	
	Yogurth	
	Lentejas	
	Soya	

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>

