



Fichas de hábitos de vida saludable

2° de Primaria

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. Identificando los grupos de alimentos



Aprendizaje

Identificar los grupos de alimentos.

Anexo 1.
Identificando los grupos de alimentos



Materiales

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



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.

De las figuras del Anexo 1.

1. Encierra las figuras que pertenecen al grupo de verduras y frutas.
2. Tacha las que pertenecen al grupo de cereales.
3. Pon una palomita a las que pertenecen al grupo de leguminosas y alimentos de origen animal.
4. Encierra en un cuadrado la comida "chatarra".

Investiga que alimentos se encuentran en tu localidad. Haz una lista en tu cuaderno. Esto te ayudará a reforzar los aprendizajes de la asignatura "Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social".



A compartir en familia

Al finalizar la actividad, elige los alimentos que son más saludables y coméntale a tus papás por qué crees que son saludables.





Ficha 2. Identificando los grupos de alimentos



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a identificar los 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.



¿Necesitas ayuda?

Pide ayuda a tus papás para crear a mano el memorama, en caso de no poder imprimirlo.



A divertirnos

Juega en familia con el memorama de productos de origen animal, para aprender sobre los nutrientes que tienen específicamente los alimentos de este grupo.

Si no te es posible imprimir el material en casa, no te preocupes, solo lee su contenido, para fortalecer tu conocimiento.

De ser posible, con ayuda de tu familia, realicen a mano este memorama y diviértanse.



Para aprender más

Puedes descargar el material educativo "Aprende con Reyhan y sus amigos el abecedario de la Higiene en la Alimentación". Disponible en: <http://aprendeconreyhan.org/abc-de-la-higiene-en-la-alimentacion-slider/>



Memorama de productos de origen animal:

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



Ficha 2. Identificando los grupos de alimentos

Anexo 1. Identificando los grupos de alimentos.



Referencias

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Aprende con Reyhan y sus amigos el abecedario de la Higiene en la Alimentación. Disponible en: <http://aprendeconreyhan.org/abc-de-la-higiene-en-la-alimentacion-slider/>

