



Fichas de hábitos de vida saludable

3° de Primaria

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!

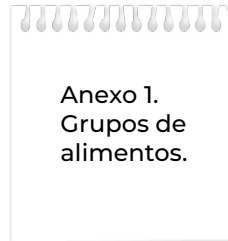


Ficha 1. Combina alimentos de los diferentes grupos



Aprendizaje

Combina alimentos de los diferentes grupos de alimentos



Materiales

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



A usar tu cuaderno

Con la ayuda de la ilustración del Anexo 1, haz un ejemplo de comida que incluya por lo menos un alimentos de cada uno de los diferentes grupos.



A compartir en familia

Cuando preparen la comida ayuda a tu mamá para que identifiques los alimentos de acuerdo a cada uno de los grupos de alimentos.





Ficha 1. Combina alimentos de los diferentes grupos



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a combinar alimentos de los diferentes 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

Crea tu propio memorama:

1. Recorta varias hojas de papel en cuadritos
2. En cada cuadrito dibuja un alimento diferente, recuerda hacer el mismo en otra ficha, ya que debe haber fichas pares.
3. ¡Invita a tu familia a jugar e identifica los alimentos con el grupo que le corresponde!

Juega en familia con la lotería de grupos de alimentos para que te familiarices con diferentes alimentos y los vayas relacionando con el grupo al que pertenecen. Y si quieres seguir jugando puedes jugar con el memorama de frutas y verduras.



¿Necesitas ayuda?

Solicita apoyo de tus papás si consideras necesitar ayuda en alguna de las actividades.



Para aprender más

Puedes descargar el material educativo "Aprende con Reyhan y sus amigos el abecedario de la alimentación correcta". Disponible en:

<https://aprendeconreyhan.org/abc-alimentacion-slider/>



Descarga la planilla y las cartas de la lotería de grupos de alimentos y los memoramas de verduras y frutas de aprende con Reyhan disponibles 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>

Memorama verduras:

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

Memorama frutas:

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



Ficha 1. Combina alimentos de los diferentes grupos

Anexo 1. Grupos de alimentos.



Referencias

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

