



Fichas de hábitos de vida saludable

3° 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!

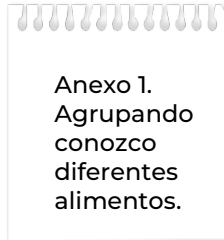


Ficha 2. Agrupando conozco diferentes alimentos



Aprendizaje

Agrupar los alimentos de acuerdo con sus respectivos grupos.



Anexo 1.
Agrupando conozco diferentes alimentos.



A usar tu cuaderno

Observa los alimentos que NO pertenecen al grupo (Anexo 1). Explica brevemente por qué no pertenecen a ese grupo y en cuál grupo deberían estar.

Busca en un libro o revista alimentos de los diferentes grupos y dibújalos en tu cuaderno, es importante que menciones a qué grupo pertenecen.



Materiales

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



A compartir en familia

Al finalizar la actividad busca en casa diferentes alimentos de los distintos grupos y sepáralos de acuerdo a su grupo. Explícales a tus papás como hiciste la separación de los alimentos.





Ficha 2. Agrupando conozco diferentes alimentos



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a agrupar los alimentos de acuerdo con sus respectivos grupos.

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?

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



A divertirnos

Realiza en tu cuaderno una lista de los alimentos que más te gustan, divídelos por grupos. Asimismo, haz un pequeño dibujo de cada uno de ellos.

Juega en familia con la lotería de grupos de alimentos para que te habitúes con diferentes alimentos y los vayas relacionando con el grupo al que pertenecen. Y encuentra las palabras de la sopa de letras de alimentación 01.



Para aprender más

Puedes descargar el material educativo “Aprende con Reyhan y sus amigos sobre el Plato del Bien Comer”. Disponible en: <http://aprendeconreyhan.org/plato-del-bien-comer-slider/>



Descarga la planilla y las cartas de la lotería de grupos de alimentos y la sopa de letras 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>

Sopa de letras alimentación 01:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Sopa-de-letras-Alimentaci%C3%B3n-01.pdf>



Ficha 2. Agrupando conozco diferentes alimentos

Anexo 1. Agrupando conozco diferentes alimentos.



Agrupando conozco diferentes alimentos

<p>Verduras</p>	<p>CALABAZAS VERDES</p>	<p>CHICHARRO</p>	<p>GUAYABA</p>	<p>NOPALES</p>	<p>CHAYOTE</p>	
<p>Frutas</p>	<p>DURAZNO</p>	<p>MANZANA</p>	<p>PERA DE ANJOU</p>	<p>PIMIENTO</p>	<p>MANGO MANILA</p>	
<p>Cereales</p>	<p>GALLETAS</p>	<p>BOLILLO</p>	<p>SPAGUETTI</p>	<p>YOGURT</p>	<p>ARROZ</p>	<p>TORTILLAS</p>
<p>Carnes y leguminosas</p>	<p>PANECILLO</p>	<p>HUEVOS</p>	<p>FRIJOLAS</p>	<p>CARNE</p>	<p>POLLO</p>	<p>PESCADO</p>
<p>Lácteos</p>	<p>QUESO GRUYERE</p>	<p>NARANJA AGRIA</p>	<p>QUESO BLANCO</p>	<p>LECHE</p>	<p>JAMÓN</p>	<p>YOGURT</p>

Referencias

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Aprende con Reyhan y sus amigos sobre el Plato del Bien Comer. Disponible en: <http://aprendeconreyhan.org/plato-del-bien-comer-slider/>

