



Fichas de hábitos de vida saludable

4° 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. Plato del Bien Comer



Aprendizaje

- Identificar los grupos de alimentos que componen una comida saludable y sus principales nutrientes.
- Conocer las porciones adecuadas para cada grupo.



Materiales

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



A usar tu cuaderno

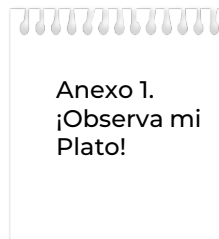
Observa el plato del bien comer del Anexo 1 y los principales nutrientes que tienen.

Divide una cartulina o la hoja de tu cuaderno en 3 partes y en cada parte escribe como título:

- 1.- Vitaminas y minerales
- 2.- Grasas y proteínas
3. Hidratos de carbono

Ahora coloca los alimentos que corresponden a cada grupo de nutrientes.

¡Esta es otra forma de identificar los distintos alimentos!



A compartir en familia

Al finalizar la actividad, comenta con tus papás que otros alimentos saludables podrían incorporar en el plato y comenten juntos cuáles serían las preparaciones saludables que más les gustaría comer.



Ficha 3. Plato del Bien Comer



A divertirnos

CONOCE LAS PORCIONES ADECUADAS:

1. En una hoja de tu cuaderno o en una cartulina dibuja un plato en 3 secciones, justo como se muestra en la imagen del Anexo 2.
2. Dibuja diferentes alimentos de los diferentes grupos, respetando las divisiones, ya que son las porciones adecuadas para cada grupo de alimentos. Puedes apoyarte del plato del bien comer que está en el anexo 1.

Juega en familia con las sopas de letras de verduras y frutas 02 y al terminar prepara una ensalada para compartir en familia.



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a identificar los grupos de alimentos que componen una comida saludable, sus principales nutrientes y a conocer las porciones adecuadas para cada grupo.

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 papás si consideras necesitar ayuda en alguna de las actividades.



Para aprender más

Te recomendamos leer el material educativo "El ABC de la alimentación" de Aprende con Reyhan para conocer más sobre como llevar una alimentación adecuada

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



Descarga las sopas de letras de verduras 02 y frutas 02. Disponibles en:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Verduras-Sopa-de-letras-02.pdf>

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Sopa-de-letras-Frutas-02.pdf>



Ficha 3. Plato del Bien Comer

Anexo 1. ¡Observa mi Plato!

Verduras y frutas: Procura comer 5 raciones al día.



Cereales:
Deben comer menor y suficiente cantidad que el grupo de las frutas y verduras.

HIDRATOS DE CARBONO



VITAMINAS Y MINERALES

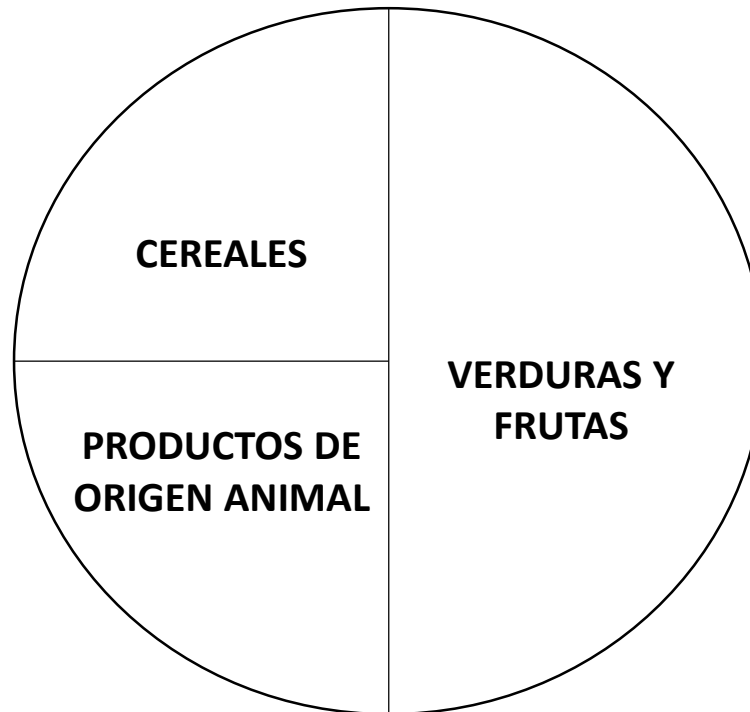
Leguminosas: Comer buena cantidad
Alimentos de origen animal:
Comer menor cantidad

GRASAS Y PROTEÍNAS



Ficha 3. Plato del Bien Comer

Anexo 2.



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>

