



Fichas de hábitos de vida saludable

6° de Primaria

Semana del 4 al 8 de mayo

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

Conocer e interpretar el Plato del Bien Comer.

Anexo 1.
El Plato del
Bien comer



Materiales

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



A usar tu cuaderno

Elabora un cartel, en el cual invites a tu familia a implementar el Plato del Bien Comer para tener una alimentación saludable. Debe contener la ilustración del Plato del Bien Comer (Anexo 1). Utiliza la creatividad para poder llamar su atención. Realiza un borrador del cartel en una hoja blanca de papel.

Anota en tu cuaderno la siguiente información:

El Plato del Bien Comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.



A compartir en familia

Coloca el cartel que elaboraste en un lugar visible para que tú y tu familia puedan consultarlo cuantas veces quieran.

Explícales cómo se interpreta el Plato del Bien Comer.

Ahora es el turno, de que realicen la comida de acuerdo al Plato del Bien Comer.



Ficha 3. Plato del Bien Comer



A divertirnos

Juega en familia con la lotería de grupos de alimentos para que te familiarices con diferentes alimentos y planifiques cómo sería un plato más saludable.

Ordena las palabras desordenadas de verduras y frutas 03.

Si no te es posible imprimirlas en casa, puedes dibujarlas o escribirlas en tu cuaderno.



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a conocer e interpretar el Plato del Bien Comer.

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 “Aprende con Reyhan y sus amigos sobre el Plato del Bien Comer” para conocer más sobre como llevar una alimentación adecuada

<http://aprendeconreyhan.org/plato-del-bien-comer-slider/>



Descarga la planilla y las cartas de la lotería de grupos de alimentos y las sopas de letras de verduras y frutas de aprende con Reyhan disponible en los siguientes enlaces:

Planilla: <https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Planillas-de-loter%C3%ADa-2.pdf>

Palabras desordenadas de verduras y frutas : <https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Frutas-y-verduras-palabras-desordenadas-03.pdf>



Ficha 3. Plato del Bien Comer

Anexo 1. El Plato del Bien comer

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

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/>

