

REFORZAMIENTO

CONOCIMIENTO

del

ciclo escolar 2020-2021

PREESCOLAR



1º PREESCOLAR

Exploración y comprensión del mundo natural y social

Semana 3



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Esta ficha tiene como principal finalidad ofrecerle actividades que le servirán para reforzar los conocimientos que el niño o la niña adquirió en el ciclo escolar pasado.

Es importante enfatizar que el esfuerzo que pongan para consolidar estos aprendizajes esenciales, contribuirá significativamente al logro que tenga la niña o el niño en este nuevo ciclo escolar 2020-2021 que comienza y podrán ver que estos aprendizajes le servirán en su vida cotidiana.

Adicionalmente, nos es muy grato invitarlo a conocer la versión que de esta ficha se ha creado en Classroom; para hacerlo, solicite apoyo de la profesora o profesor, y visite la página Aprende en Casa en la que le orientamos paso a paso para que ingrese a los materiales.

Tu maestro en línea

Durante toda esta contingencia contarás con el apoyo de profesores de la SEP dispuestos a resolver tus dudas.



tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx



aprendizaje

Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.



materiales

- Hoja blanca o cuaderno.
- Colores o marcadores.



a usar tu cuaderno

1. Nombra los alimentos que acostumbras comer en tú hogar, y analiza cuáles son saludables y aquellos que no lo son en base al siguiente video:
1. Observa los siguientes dos videos:
Alimentación saludable:
<https://www.youtube.com/watch?v=FUBpTGB2zO4>
Selección saludable de alimentos:
<https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIFODk&t=11s>
3. Contesta lo siguiente ¿Qué es la alimentación saludable?,
¿Qué alimentos debemos evitar comer?, ¿En qué nos beneficia alimentarnos de forma saludable?, ¿Qué bebida debemos consumir de manera habitual?
4. Colorea en la tabla los alimentos y bebidas que sean saludables.
5. Haz un dibujo de los alimentos y bebidas saludables que más te gusten en una hoja o cuaderno.



**a usar
tu cuaderno**

Agua	Chocolates	Sopa de verduras	Cóctel de frutas	Frituras
Helado	Gelatina	Pan	Caramelos	Refresco
Leche	Jugos azucarados	Cereal	Carne	Yogurt
Papas fritas	Galletas	Pollo	Pescado	Sopa de fideos
Arroz	Agua de frutas	Ensalada de verduras	Frijoles	Huevo
Tortillas	Pizza	Pollo frito	Queso	Postres



**a compartir
en familia**

Elabora con un familiar un plan saludable de comidas para realizarlo juntos, que piensen en alimentos que incluyan productos saludables y que les permitan obtener la energía necesaria para estar sanos.



Exploración y comprensión del mundo natural y social

Alimentos saludables



a divertirnos

Para conocer algunos grupos de alimentos, ingrese al juego interactivo:

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/6127589-alimentacion_sana.html

Para conocer la clasificación de los alimentos, ingrese al juego en línea:

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/5969984-el_plato_del_buen_comer.html



para aprender más

Observa las siguientes infografías sobre comidas chatarra:

<https://miescuelasaludable.org/comida-chatarra/>



evaluación

- Tabla de alimentos y bebidas saludables
- Dibujo de alimentos y bebidas saludables.



[Promoviendo hábitos de Alimentación Saludable.](https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c)

<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>



Referencias

Video Alimentación saludable

<https://www.youtube.com/watch?v=FUBpTGB2zO4>

Video Selección saludable de alimentos:

<https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIF0Dk&t=11s>

Juego interactivo, grupos de alimentos

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/6127589-alimentacion_sana.html

Juego interactivo. Clasificación de alimentos

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/5969984-el_plato_del_buen_comer.html

Infografías sobre comida chatarra

<https://miescuelasaludable.org/comida-chatarra/>

Video Promoviendo hábitos de Alimentación Saludable. Saludable

<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>