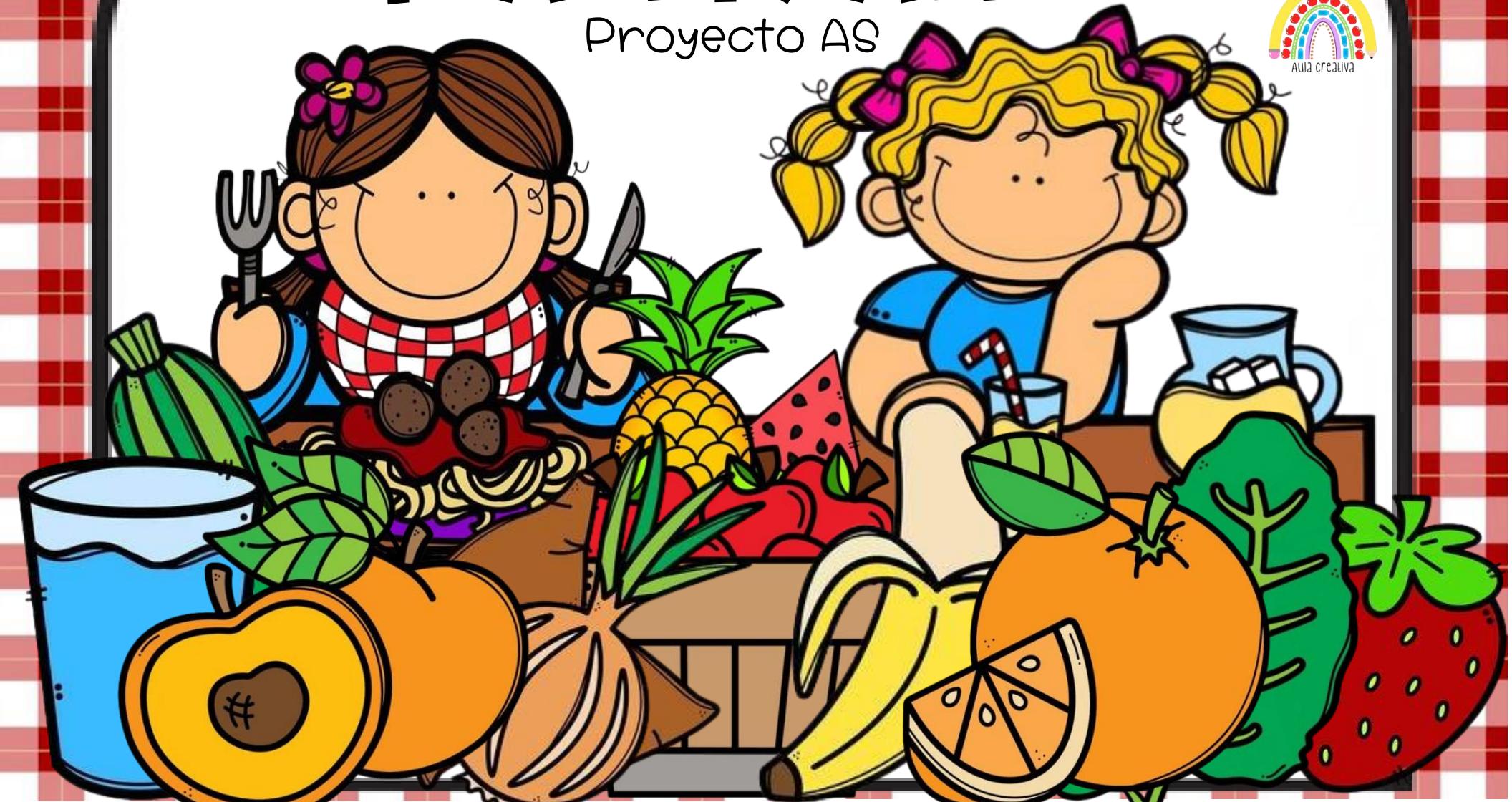


# VAMOS A COMER SALUDABLE MATERIALES

# Proyecto AS



30 DE SEPTIEMBRE DE 2024  
LUNES



# ¿QUÉ TE PASA AL CERDITO ENOJÓN? CANCION



Clic en la imagen para escucharla en YouTube

# Ficha de trabajo 1

Lunes 30/Sept/24

Instrucciones: Dibuja tus alimentos favoritos y comenta con tus compañeros porque te gustan tanto.

Nombre: \_\_\_\_\_



# cirilo come de todo

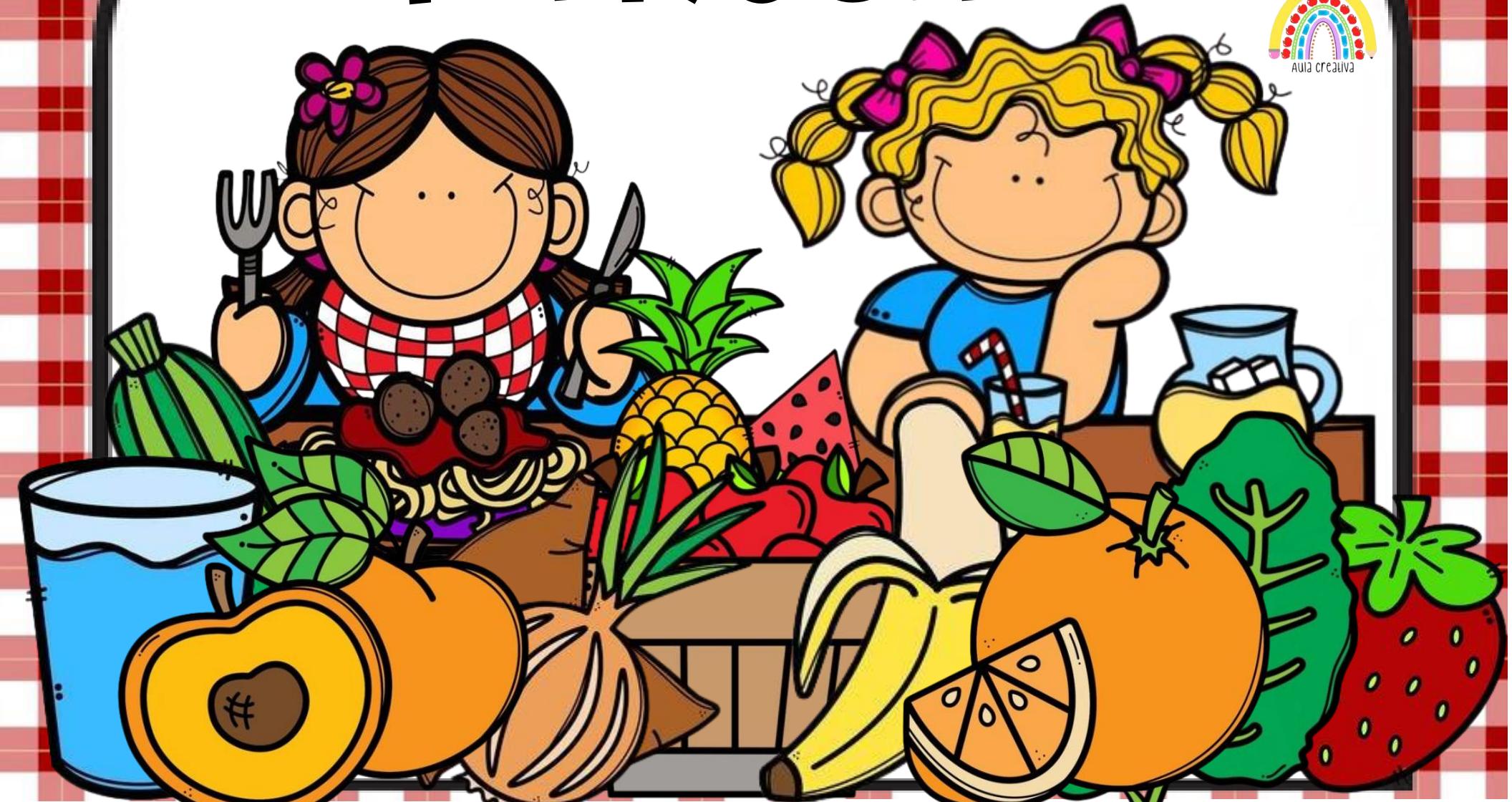
## CUENTO



Clic en la imagen para escucharla en YouTube



02 DE OCTUBRE DE 2024  
**MIERCOLES**



ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

# TARJETAS



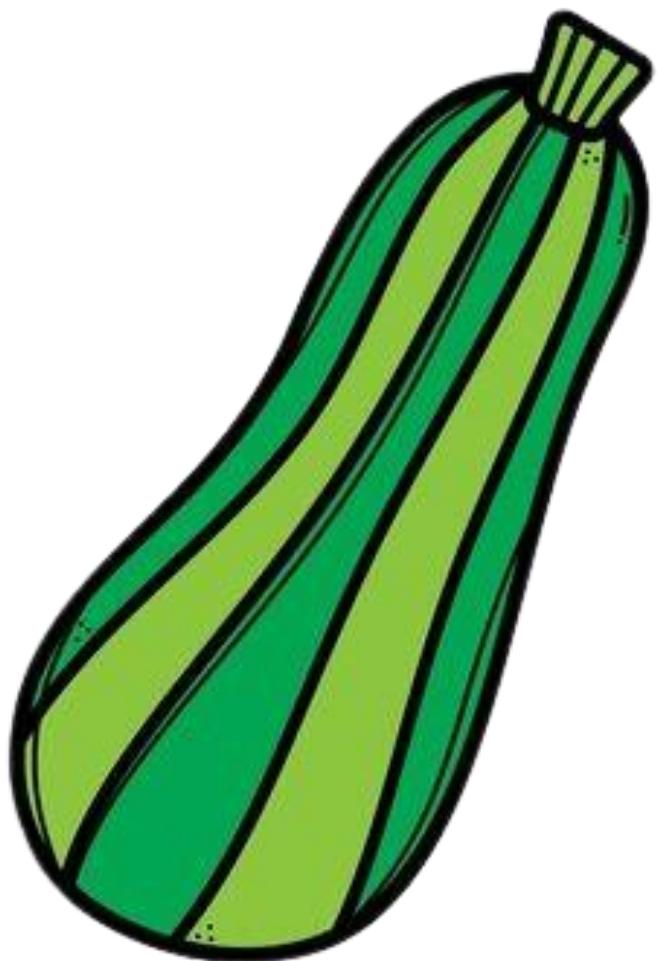
## **GRUPOS DE ALIMENTOS**



!- Tipos de alimentos



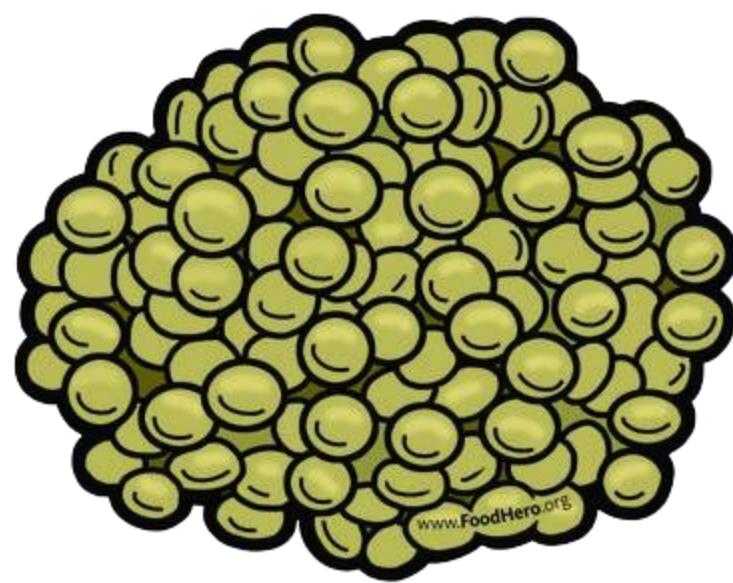
2.- Las frutas



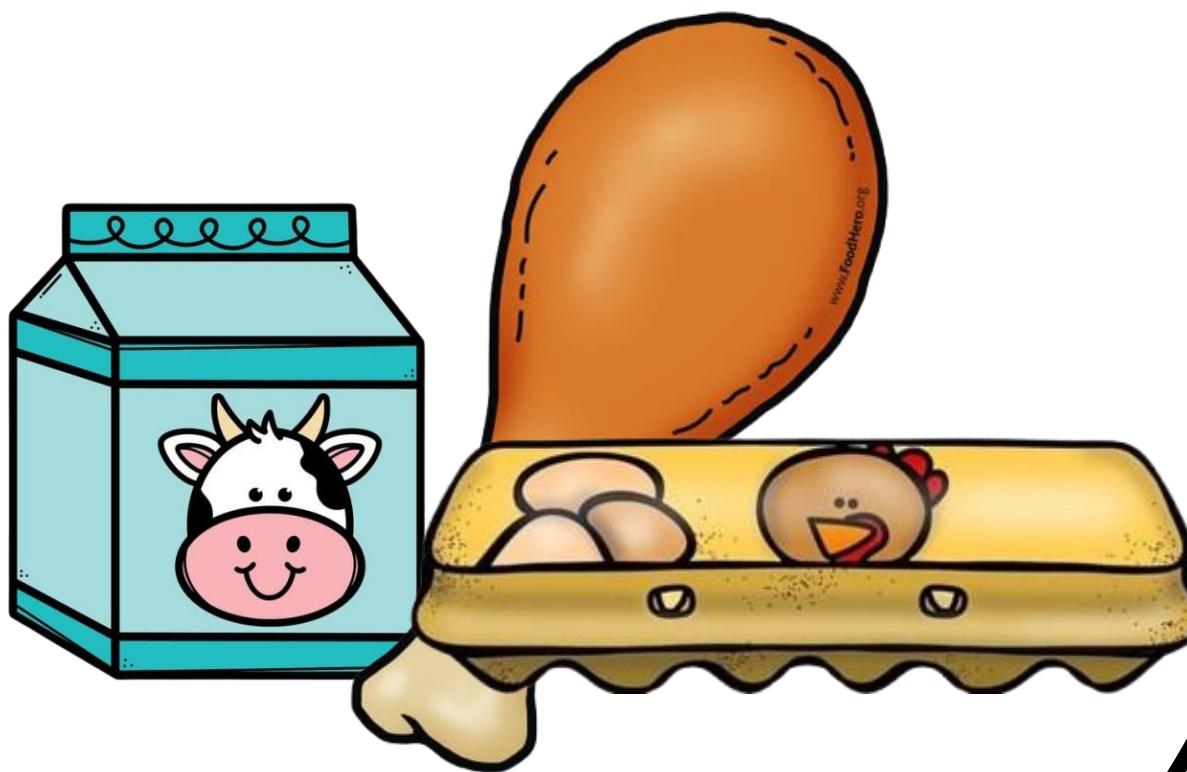
3.- Las verduras



4.- Los cereales



5.- Las leguminosas



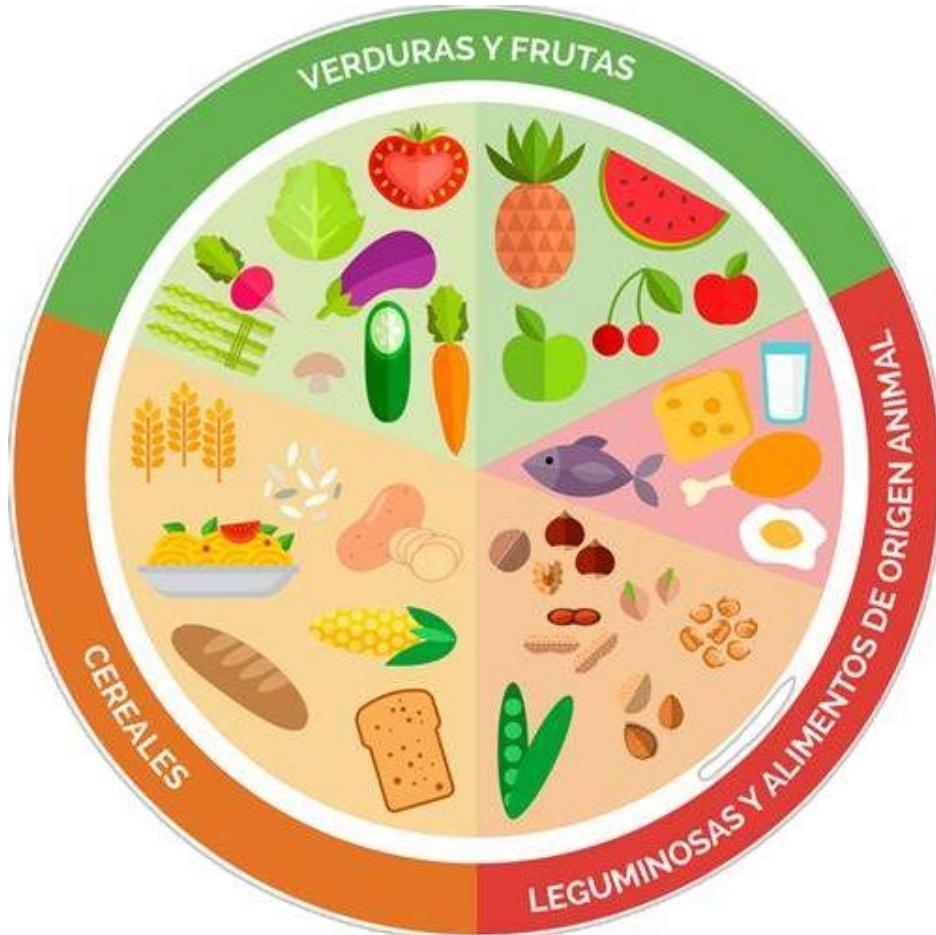
6.- Alimentos de origen animal



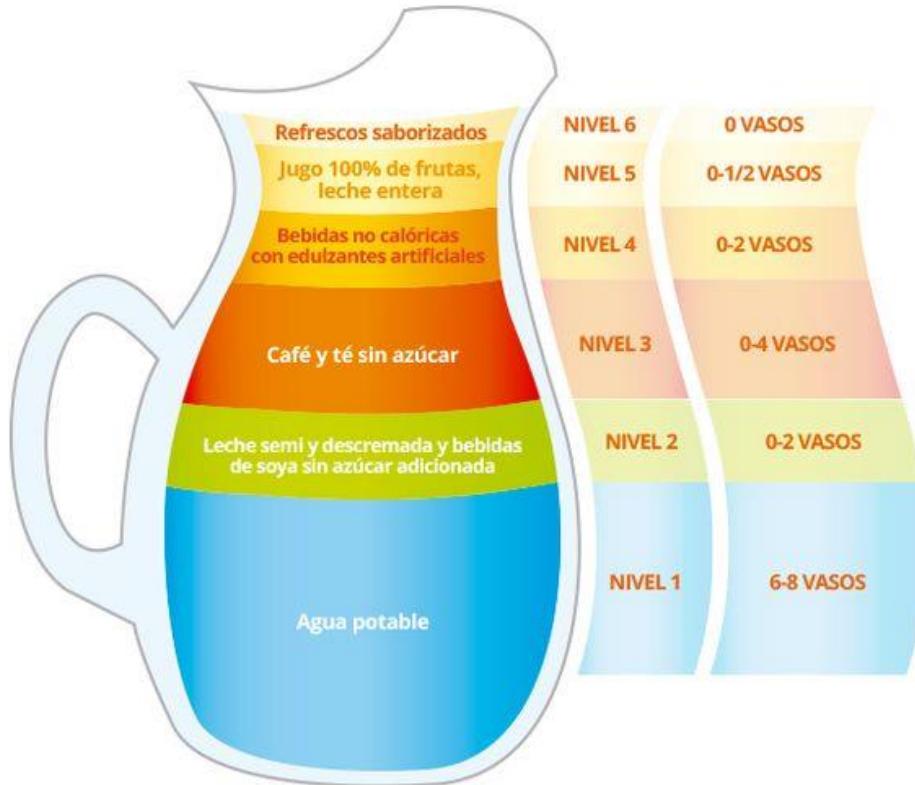
¿A qué grupo pertenece?



8.- Alimentos saludables  
Y no saludables



9.- El plato del buen comer



La jarra del buen beber



II.- Hábitos alimenticios



P.- Gran recetario saludable

# Ficha de trabajo 2

Miércoles 02/Oct/24

Instrucciones: Enumera las actividades según el orden de realización y dibuja lo que se hará.

1

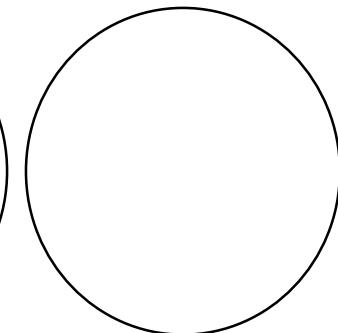
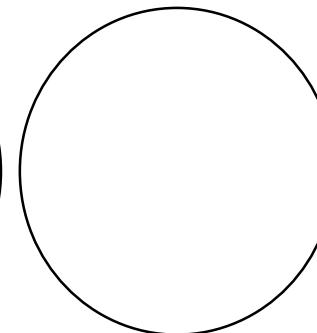
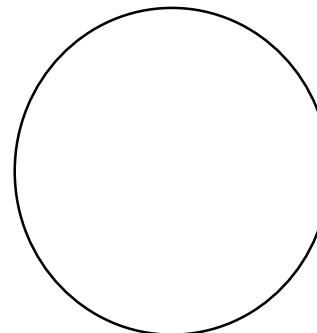
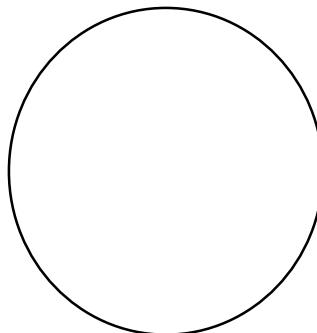
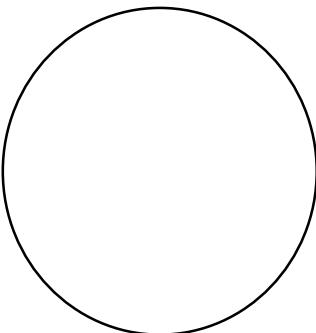
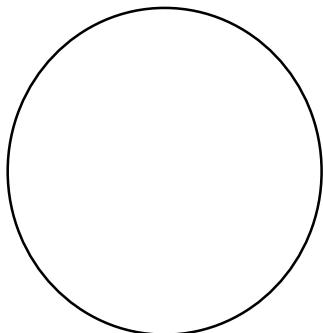
2

3

4

5

6



7

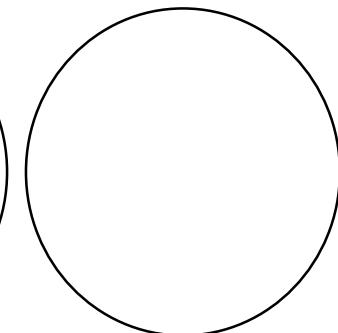
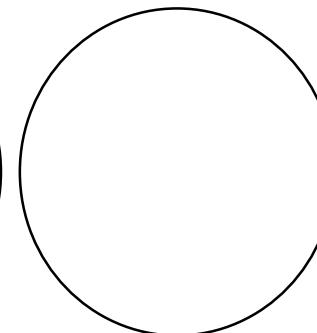
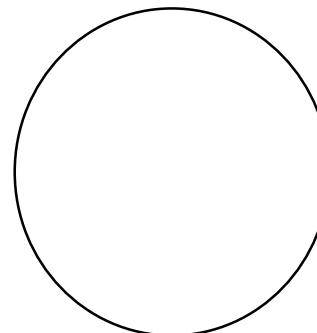
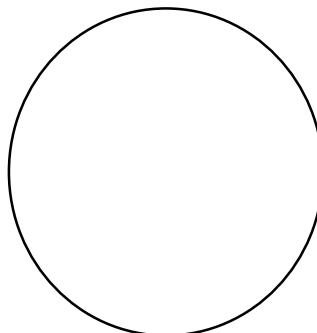
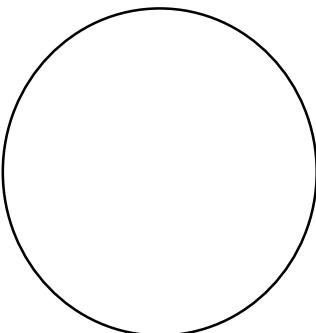
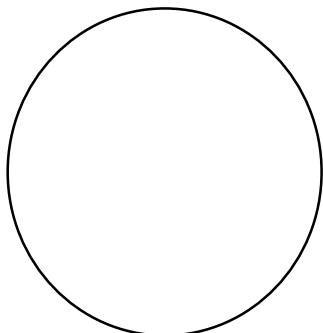
8

9

10

11

12



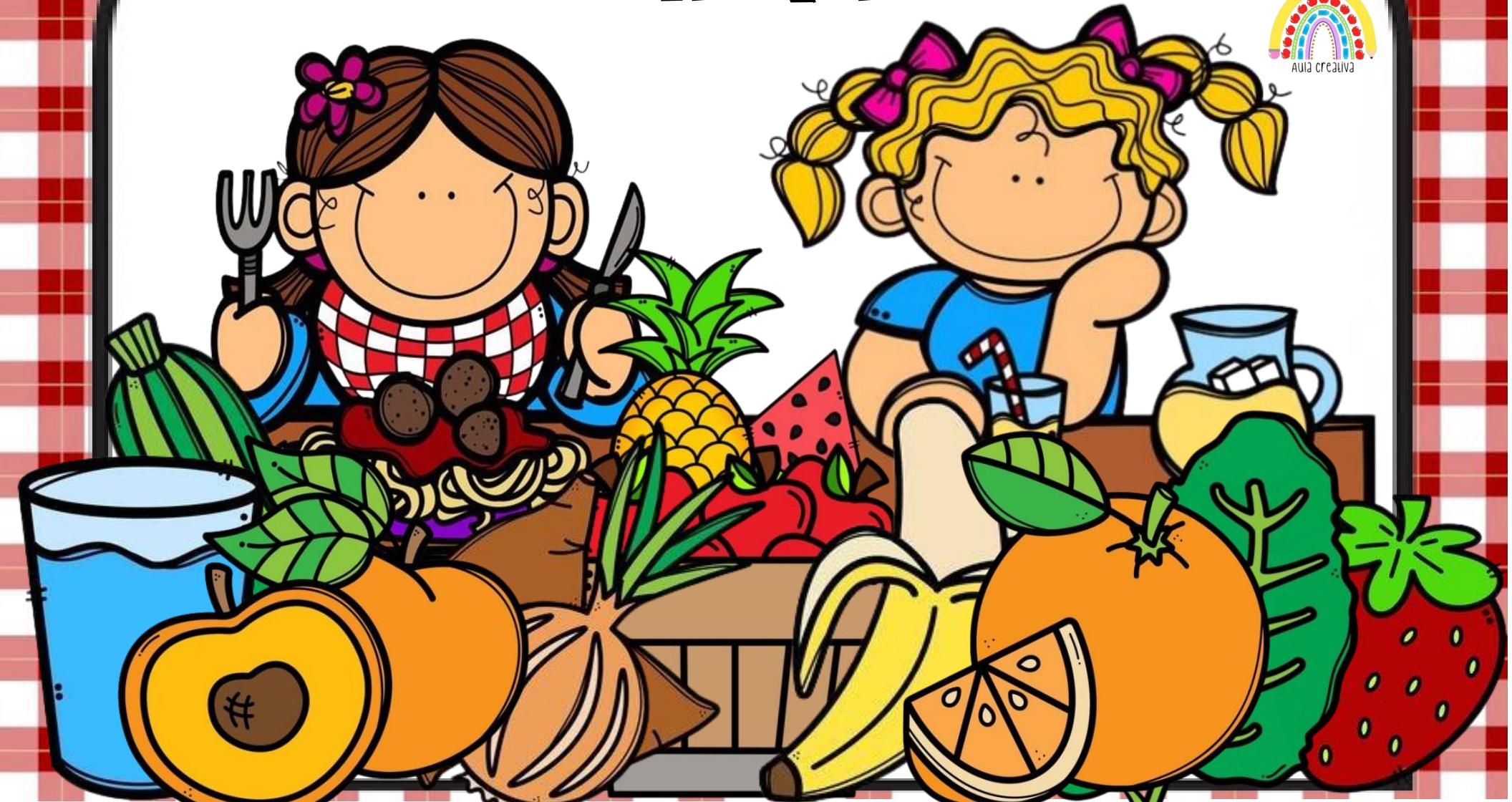
Nombre: \_\_\_\_\_

# ¿QUÉ TE PASA AL CERDITO ENOJÓN? CANCION

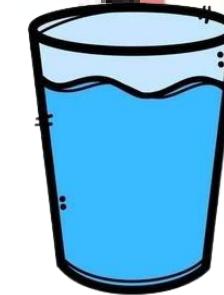


Clic en la imagen para escucharla en YouTube

03 DE OCTUBRE DE 2024  
JUEVES



# LOS ALIMENTOS



Los alimentos son importantes porque ayudan al desarrollo físico, tener energía para moverse, hablar, estudiar, etc.

Existen 3 tipos de alimentos:

**Alimentos de origen vegetal:** son los alimentos que producen las plantas tales como las frutas, las verduras, los cereales o por ejemplo las legumbres

**Alimentos de origen mineral:** son los alimentos que proceden de los minerales, tales como el agua o la sal.

**Alimentos de origen animal:** son los alimentos que proceden de los animales, tales como la carne, los pescados, la leche o los huevos.

Una dieta equilibrada debe contener variedad de alimentos para que las personas estén sanas y fuertes. Por este motivo, la dieta ideal cambia según la edad o trabajo que tengamos o la actividad física que desarrollemos.



# Ficha de trabajo 3

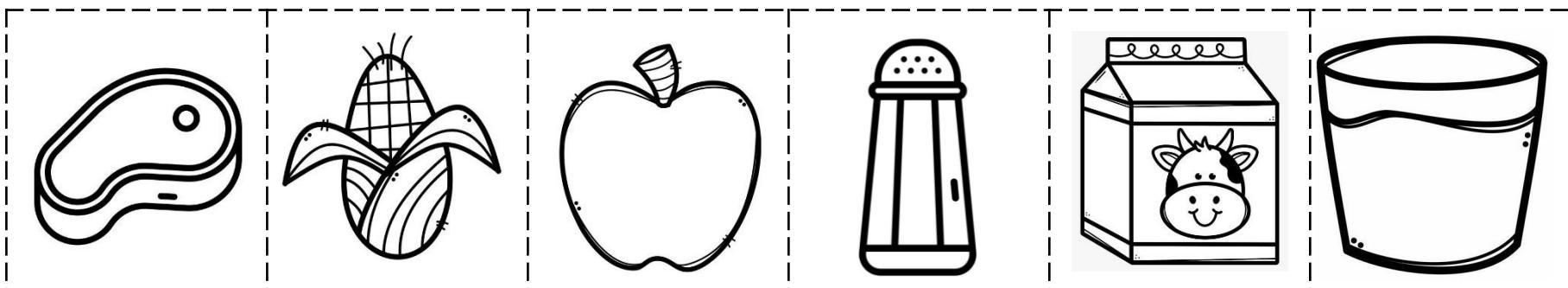
Jueves 03/Oct/24

Instrucciones: Ilustra los alimentos, recorta y pega en el lugar que corresponde.

Nombre: \_\_\_\_\_



| vegetal | Animal | mineral |
|---------|--------|---------|
|         |        |         |



# VAMOS A COMER

## CANCION

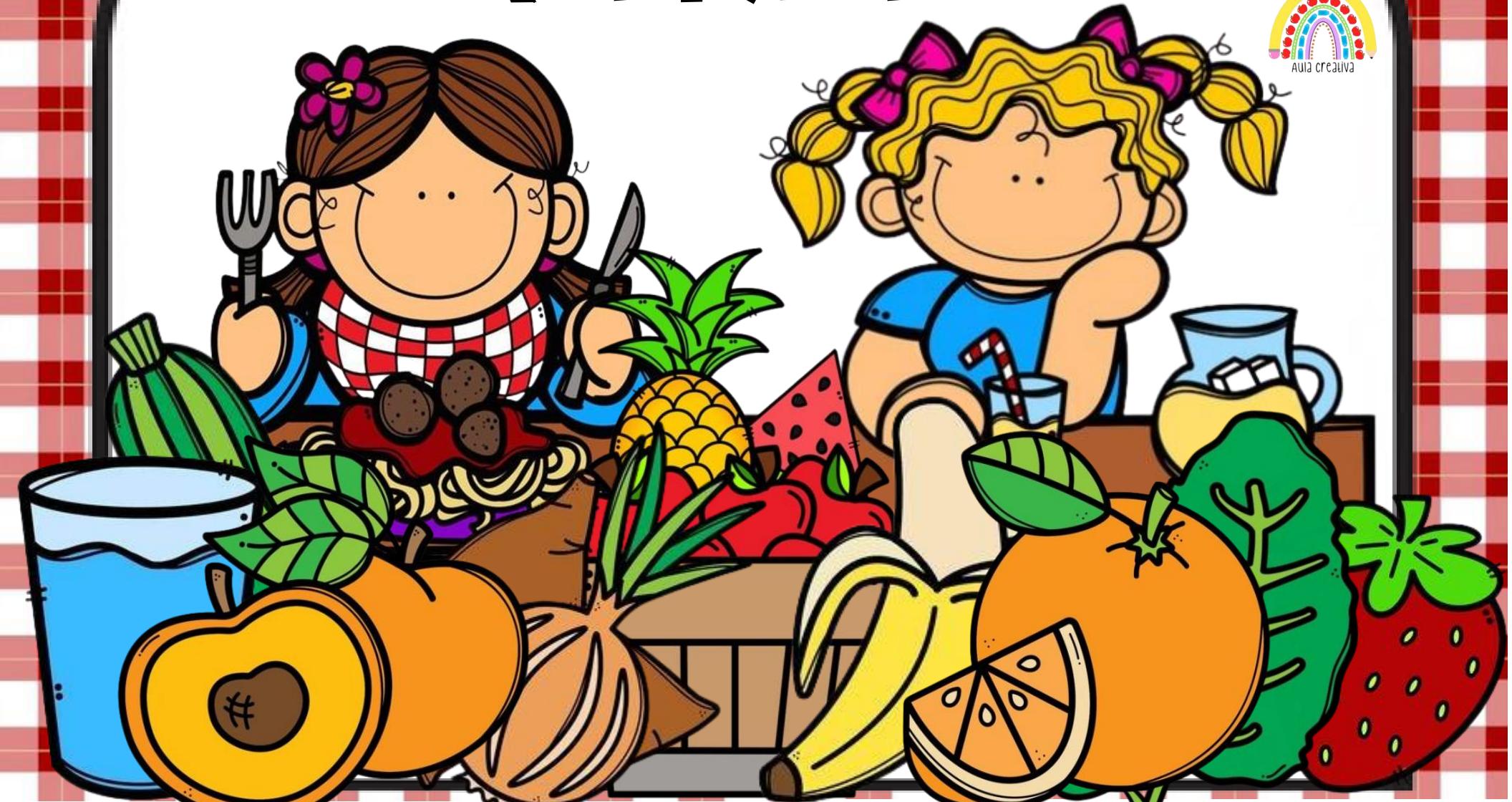


2:48

Clic en la imagen para escucharla en YouTube



04 DE OCTUBRE DE 2024  
**VIERNES**



# Las frutas

Las frutas contienen nutrientes y sustancias beneficiosas para la salud.

La vitamina que abunda más en las frutas es C. Las frutas que contienen más vitamina C son los kiwis, las fresas, la frambuesa y los cítricos.

La vitamina C, debe reponerse día a día a través de alimentos, puesto que no se acumula en el organismo, y su exceso es eliminado en la orina.

También se destruye muy fácilmente, por altas temperaturas, cocción, aire y luz. Por eso lo mejor es consumir frutas crudas para así asegurarnos la ingesta máxima de vitaminas.



# Las frutas • vocabulario para niños

## VIDEO



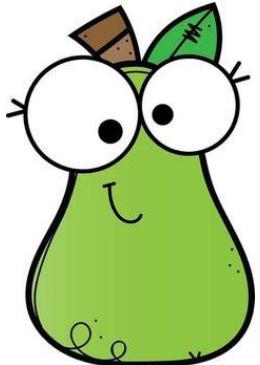
Clic en la imagen para escucharla en YouTube





# LAS FRUTAS

Escriba con ayuda de tu maestra características y propiedades de las siguientes frutas.

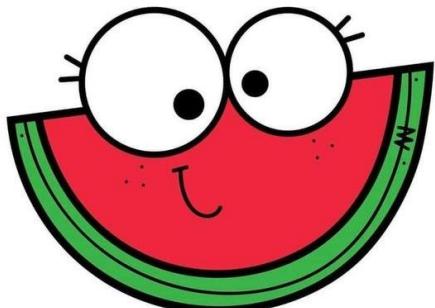


---

---

---

---

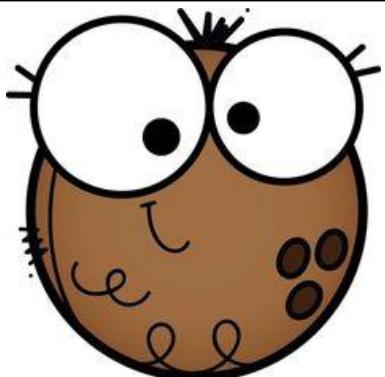


---

---

---

---



---

---

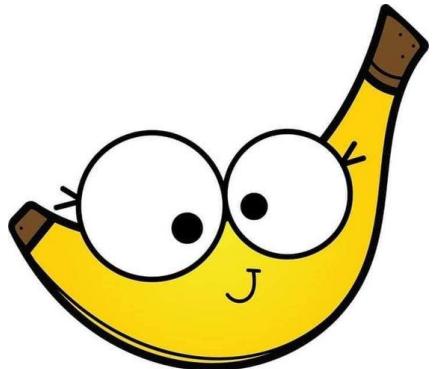
---

---



# LAS FRUTAS

Escriba con ayuda de tu maestra características y propiedades de las siguientes frutas.

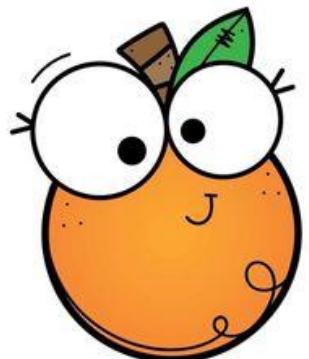


---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

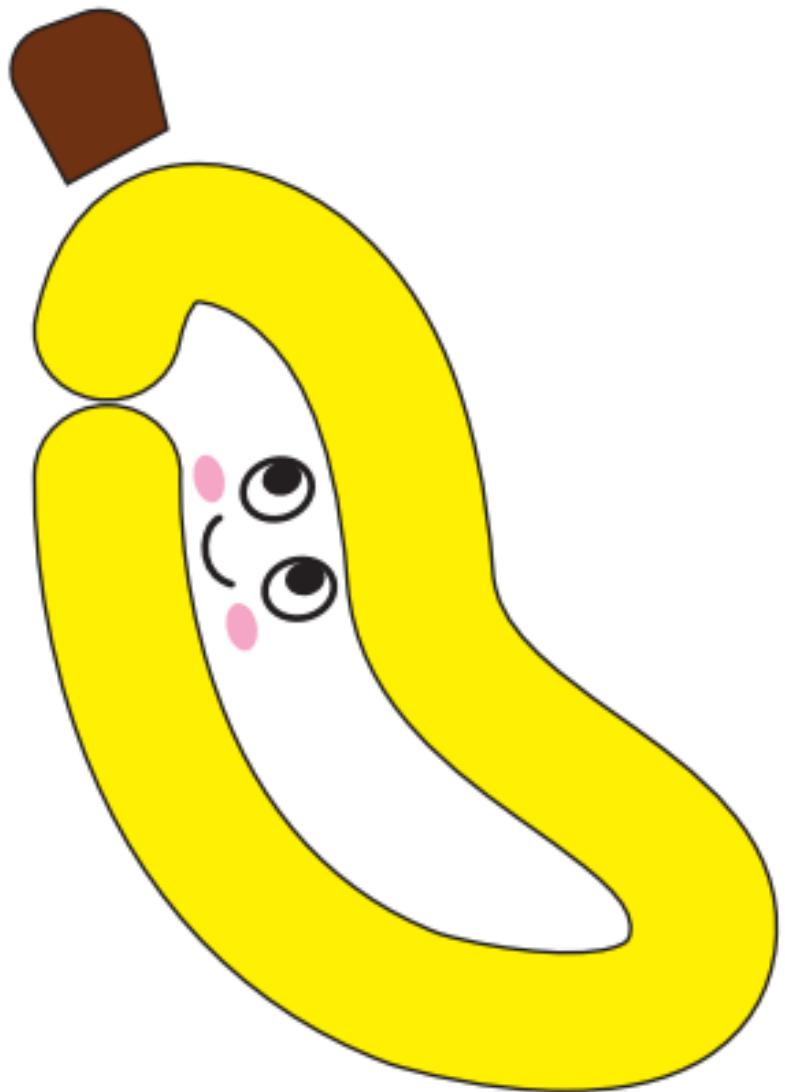
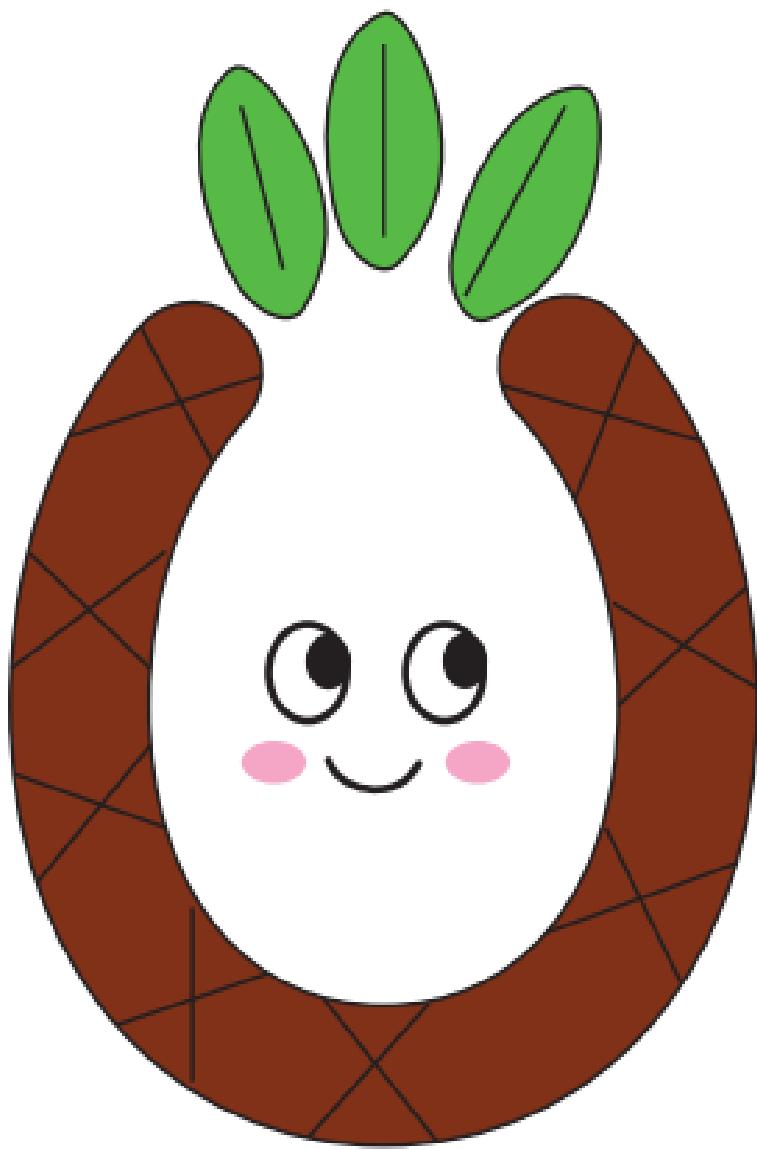
---

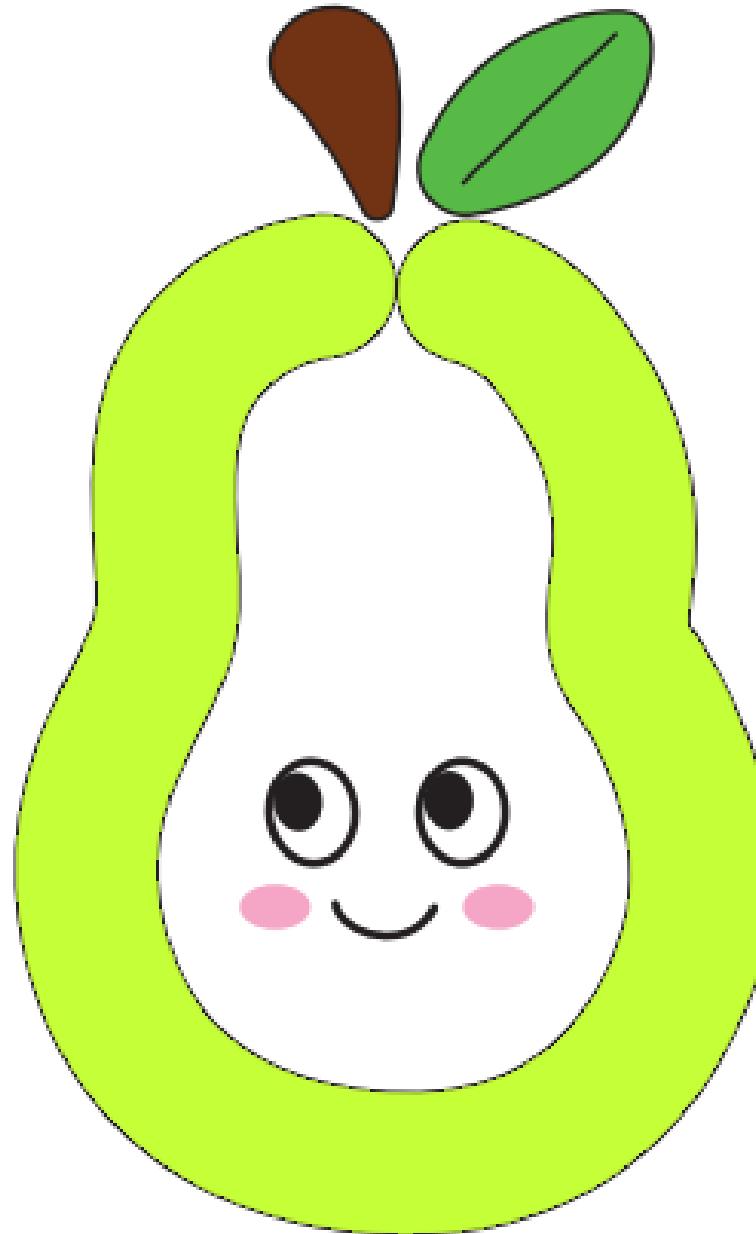
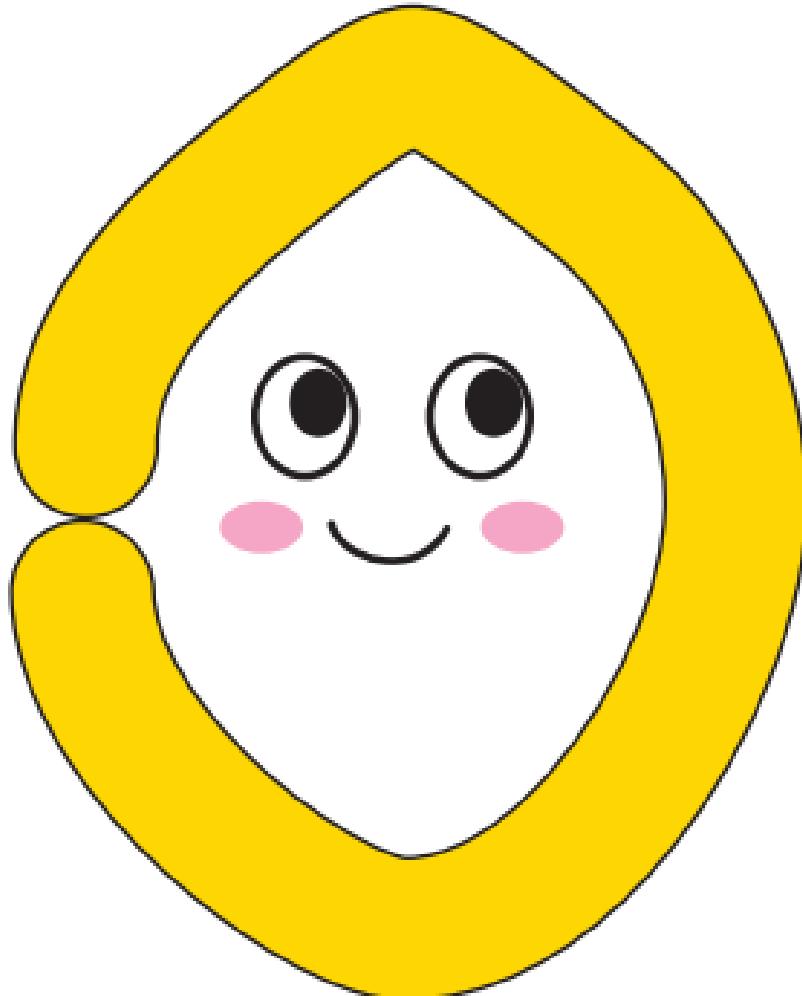
---

MODELAR FRUTAS CON PLASTILINA

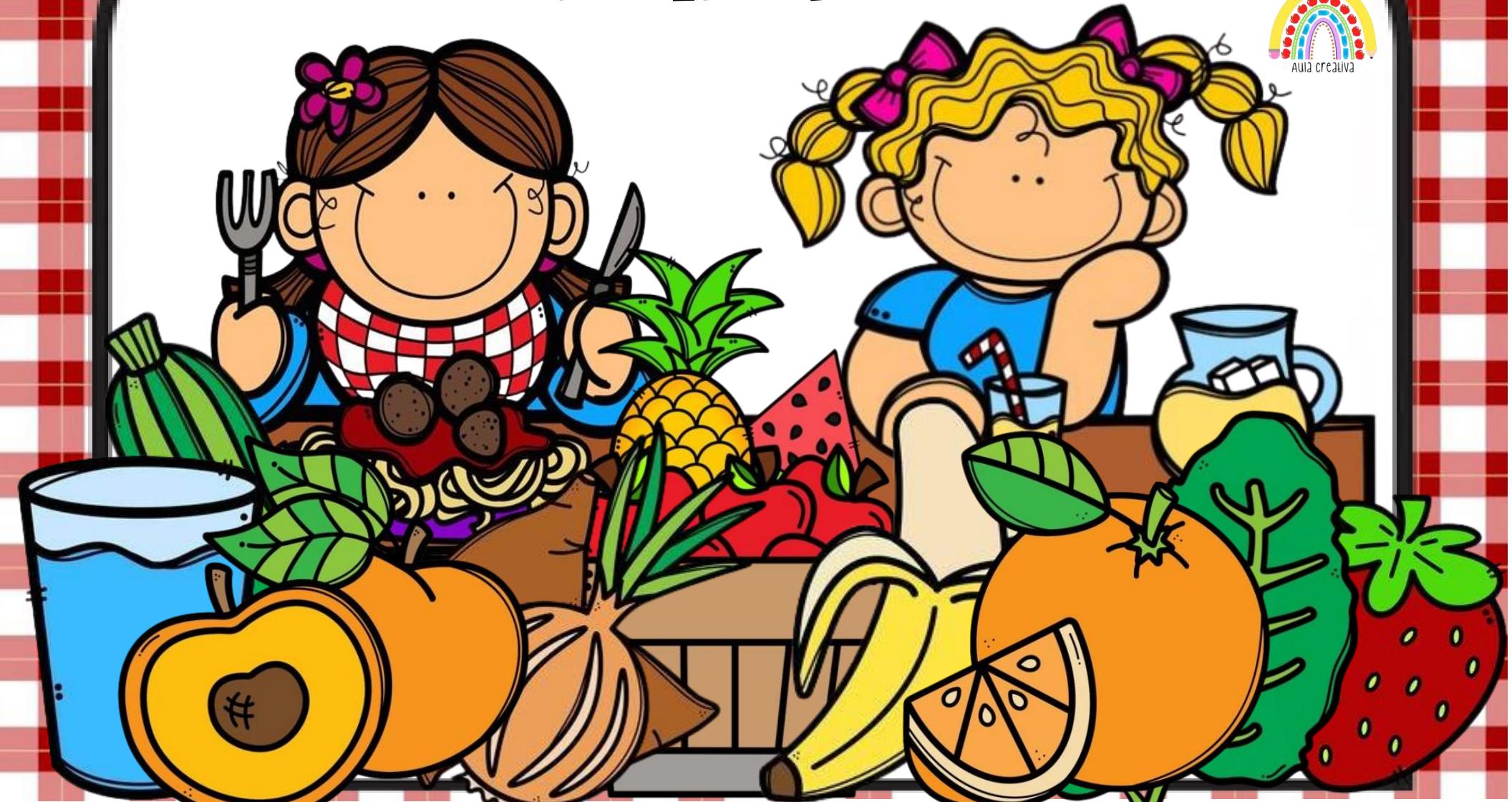
**PLANTILLAS**







07 DE OCTUBRE DE 2024  
LUNES

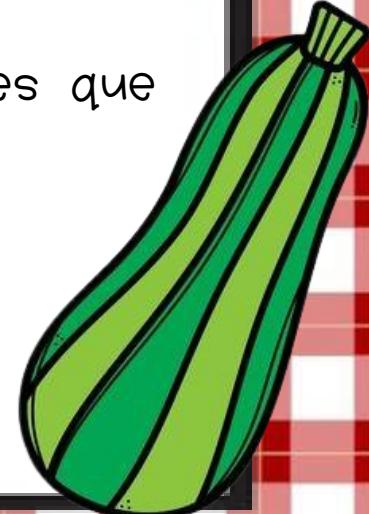
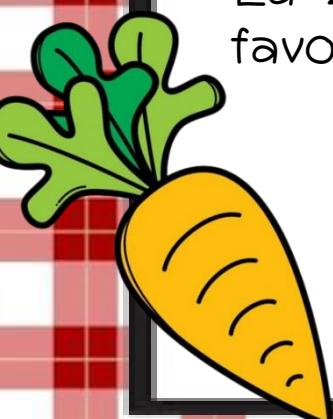


# Las verduras

Las verduras proporcionan vitaminas, minerales y fibra que mantienen nuestro cuerpo saludable. También nos ayudan a protegernos de ciertas enfermedades.

Hay una variedad de verduras y cada una de ellas tiene diferentes beneficios, por ejemplo, el brócoli, el repollo, las espinacas, las judías verdes y la lechuga contienen propiedades similares al ser verduras ricas en vitaminas A,B y C, en minerales y en beta caroteno que luchará contra las infecciones más comunes en los niños; resfriados, gripe, virus.

La zanahoria es rica en vitamina A, B, C y D y minerales que favorece el buen estado de la piel, dientes y encías.



Que ricas son las verduras • Adivina las verduras

# VIDEO



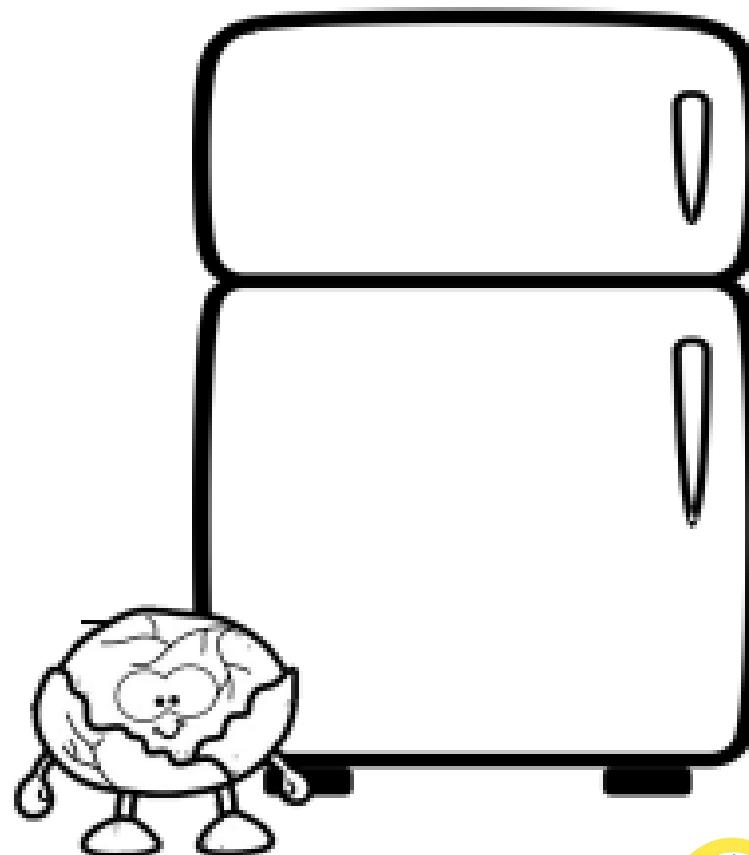
Clic en la imagen para escucharla en YouTube



# Ficha de trabajo 4

Lunes 07/Oct/24

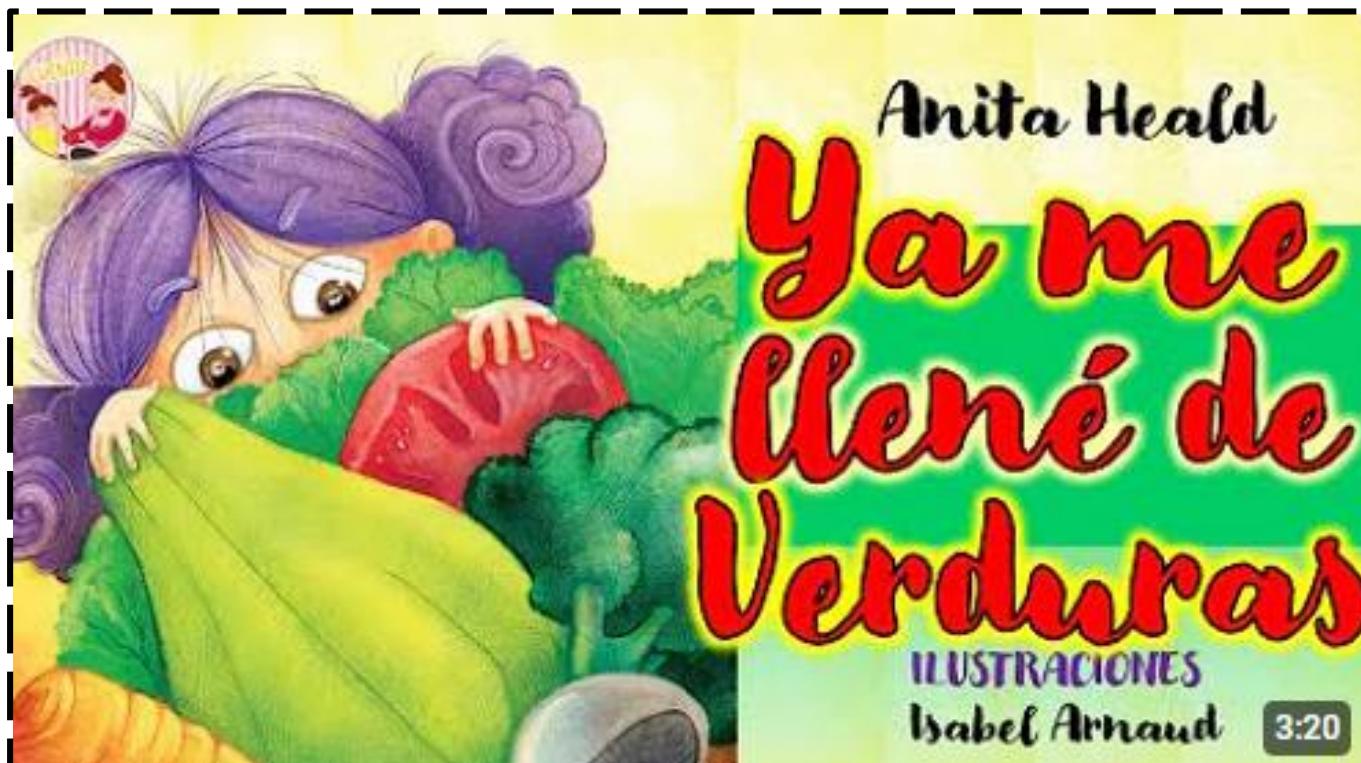
Instrucciones: Dibuja las verduras que puedes encontrar en casa.



Nombre: \_\_\_\_\_

ya me llené de verduras

# CUENTO



Clic en la imagen para escucharla en YouTube



08 DE OCTUBRE DE 2024  
**MARTES**



Aula Creativa

# ¿QUÉ TE PASA AL CERDITO ENOJÓN? CANCION



Clic en la imagen para escucharla en YouTube

# LOS CEREALES

Los cereales constituyen elementos esenciales de la dieta de los seres humanos puesto que son ricos en carbohidratos, los cuales proporcionan energía.

Además de proporcionar energía, los cereales contienen minerales: el magnesio, el fósforo, el potasio y el calcio están presentes en grandes cantidades, mientras que el zinc, el cobre y el manganeso se encuentran en menores cantidades.

Los cereales tienen un alto contenido de vitamina B. Muy pocos cereales contienen vitamina C, entre los que destaca el maíz. Por su parte, los aceites extraídos de granos de cereales son ricos en vitamina E.



# ¿QUÉ SON LOS CEREALES?

## VIDEO



Clic en la imagen para escucharla en YouTube



# ¿SON CEREALES?



Instrucciones: Indica y tacha aquellos alimentos que sean derivados de los cereales.



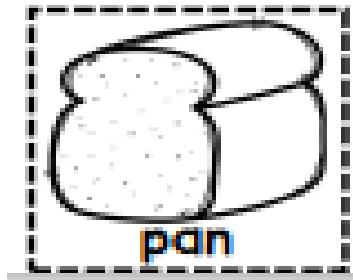
# Ficha de trabajo 5

Instrucciones: Recorta y pega el alimento que se obtiene de cada cereal.



**arroz**

El arroz es alto en minerales como el calcio y el hierro, también es rico en vitamina D y en vitamina B.



**pan**



**trigo**

El trigo es muy rico en sales minerales, calcio, magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre, silicio, zinc, manganeso, cobalto, cobre, yodo, vitaminas A, B, E, K, D, PP y fermentos.



**tortillas**



**maíz**

El maíz dulce es rico en hidratos de carbono, en vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9, E y C, en fibra y en sales minerales como potasio, magnesio, hierro, calcio, zinc, sodio y fósforo.

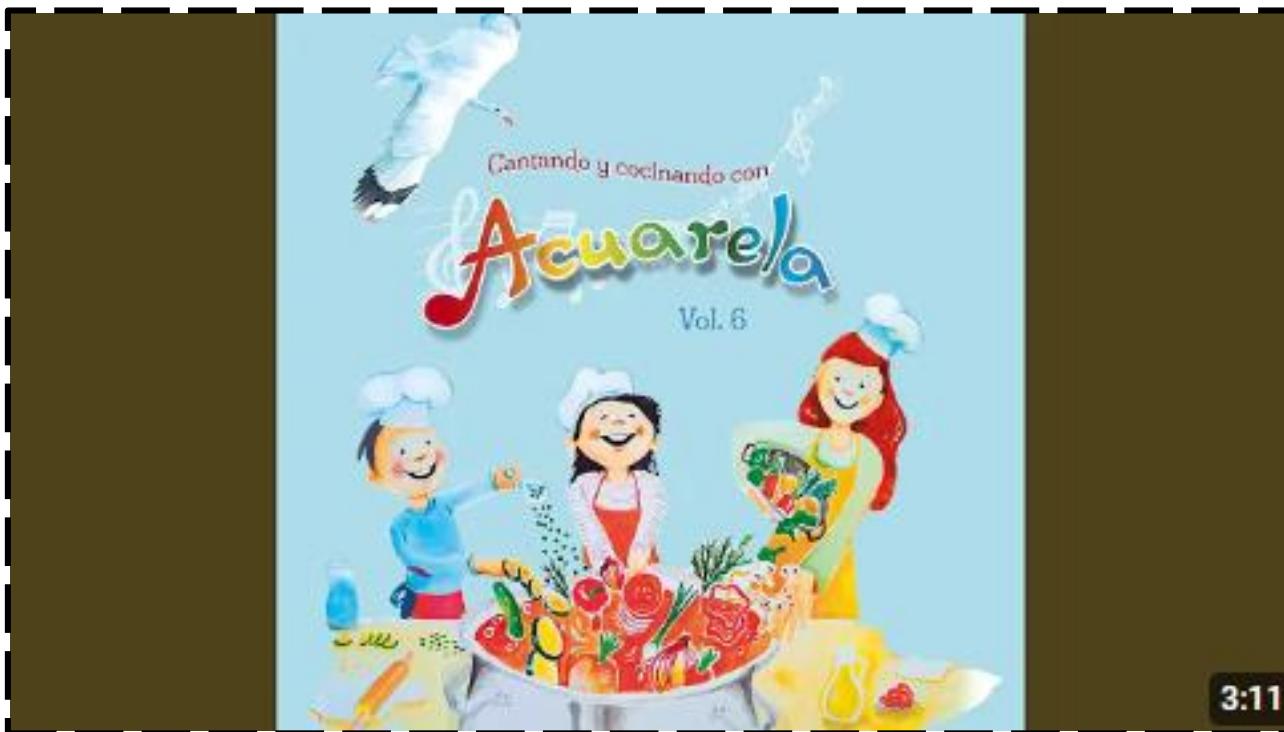


**sushi**

Nombre: \_\_\_\_\_

# Ronda de los cereales

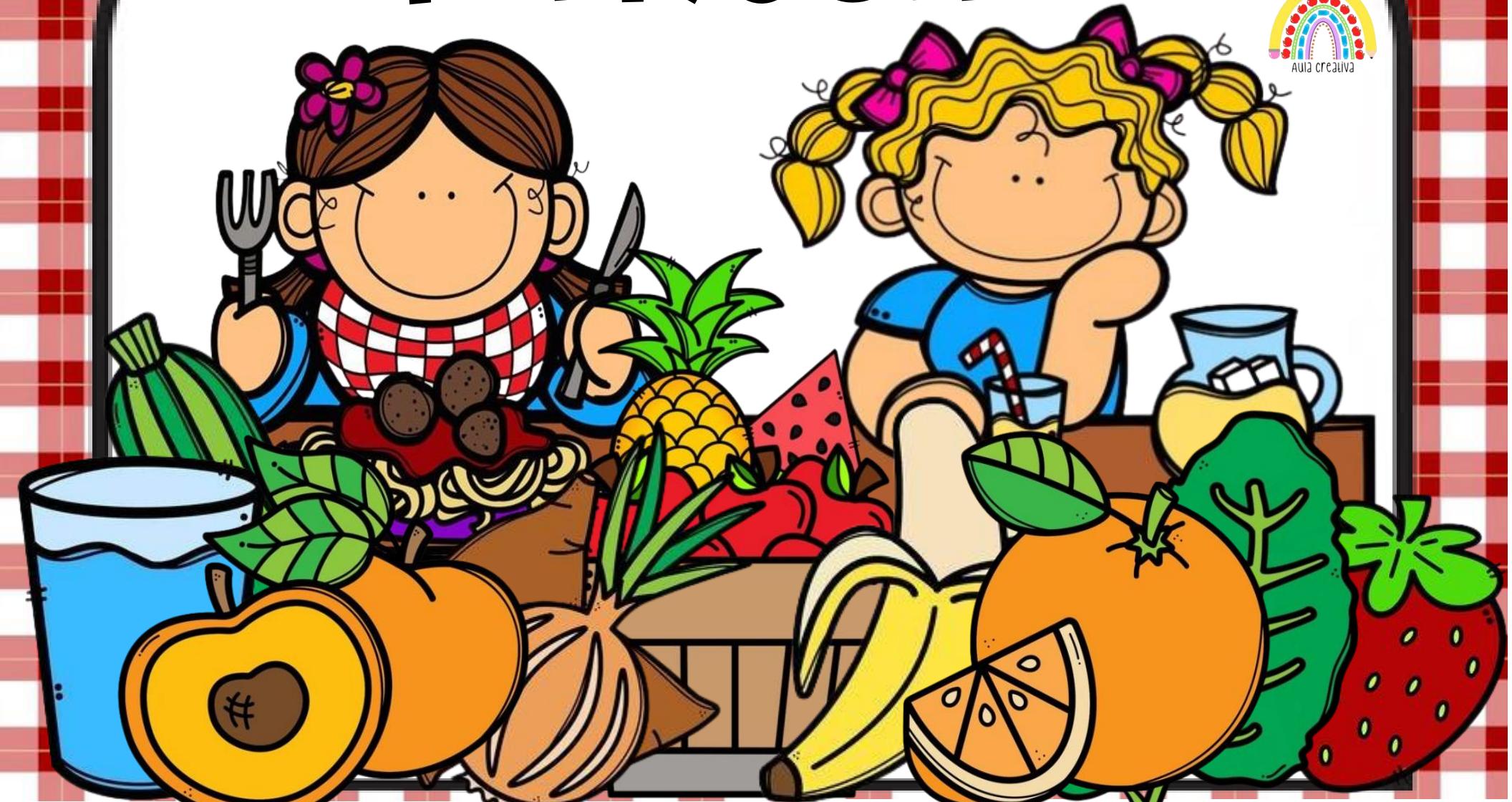
## CANCION



Clic en la imagen para escucharla en YouTube



09 DE OCTUBRE DE 2024  
**MIERCOLES**

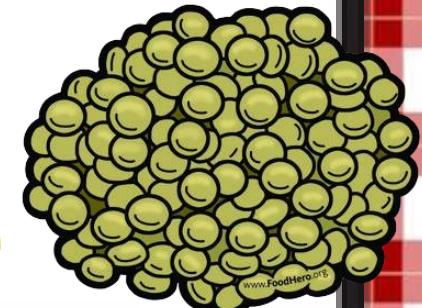
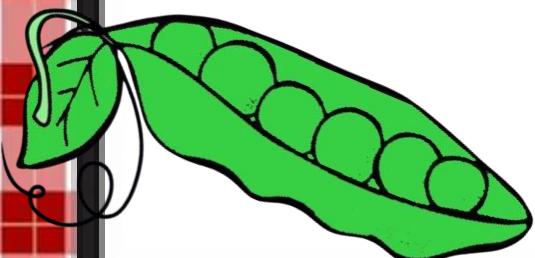


# Las leguminosas

Se denomina leguminosa a las semillas comestibles de plantas, arbustos o enredaderas que pueden consumirse frescas, secas, germinadas o trituradas en forma de harina. Las leguminosas incluyen a los guisantes, la alfalfa, los porotos o las alubias, las judías verdes, las lentejas, los frijoles, las habas, los garbanzos, los lupinos, la soja y los cacahuates.

Son fuente importante de proteínas, carbohidratos, minerales y vitaminas.

Las leguminosas cuentan con fibra vegetal soluble e insoluble, que ayuda a disminuir el colesterol malo en la sangre, reducir la inflamación, bajar la hipertensión e incluso combatir el estreñimiento, el sobrepeso y la obesidad.



# Las leguminosas

## VIDEO



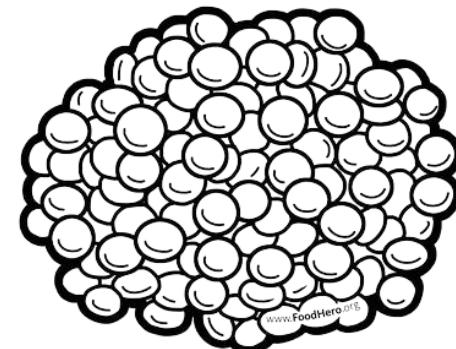
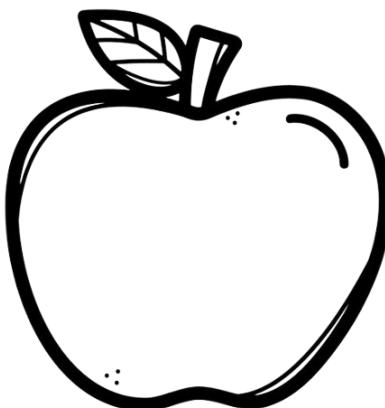
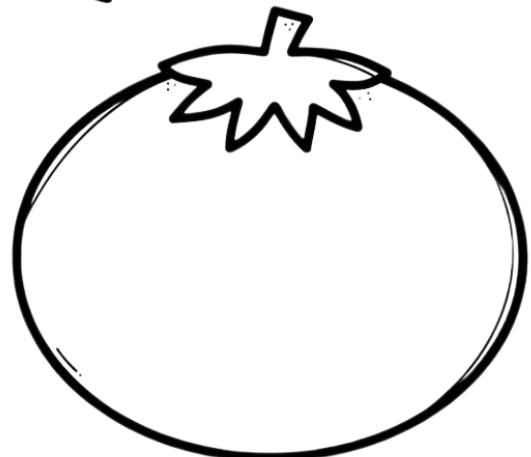
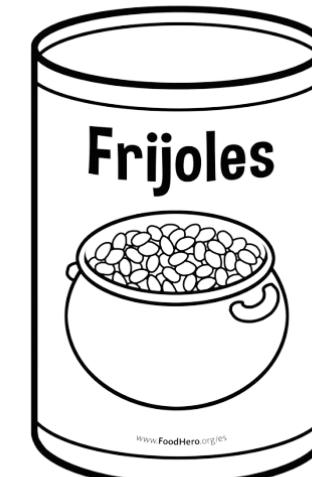
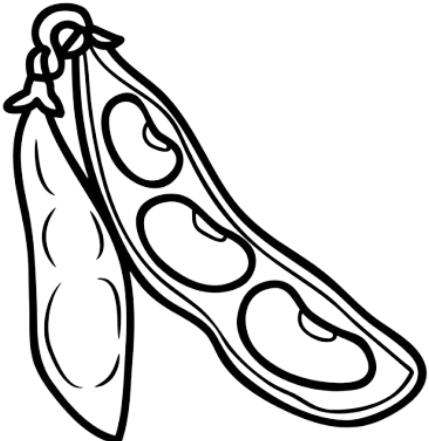
Clic en la imagen para escucharla en YouTube



# Ficha de trabajo 6

Miércoles 09/Oct/24

Instrucciones: Colorea únicamente los alimentos que sean leguminosas.



Nombre: \_\_\_\_\_

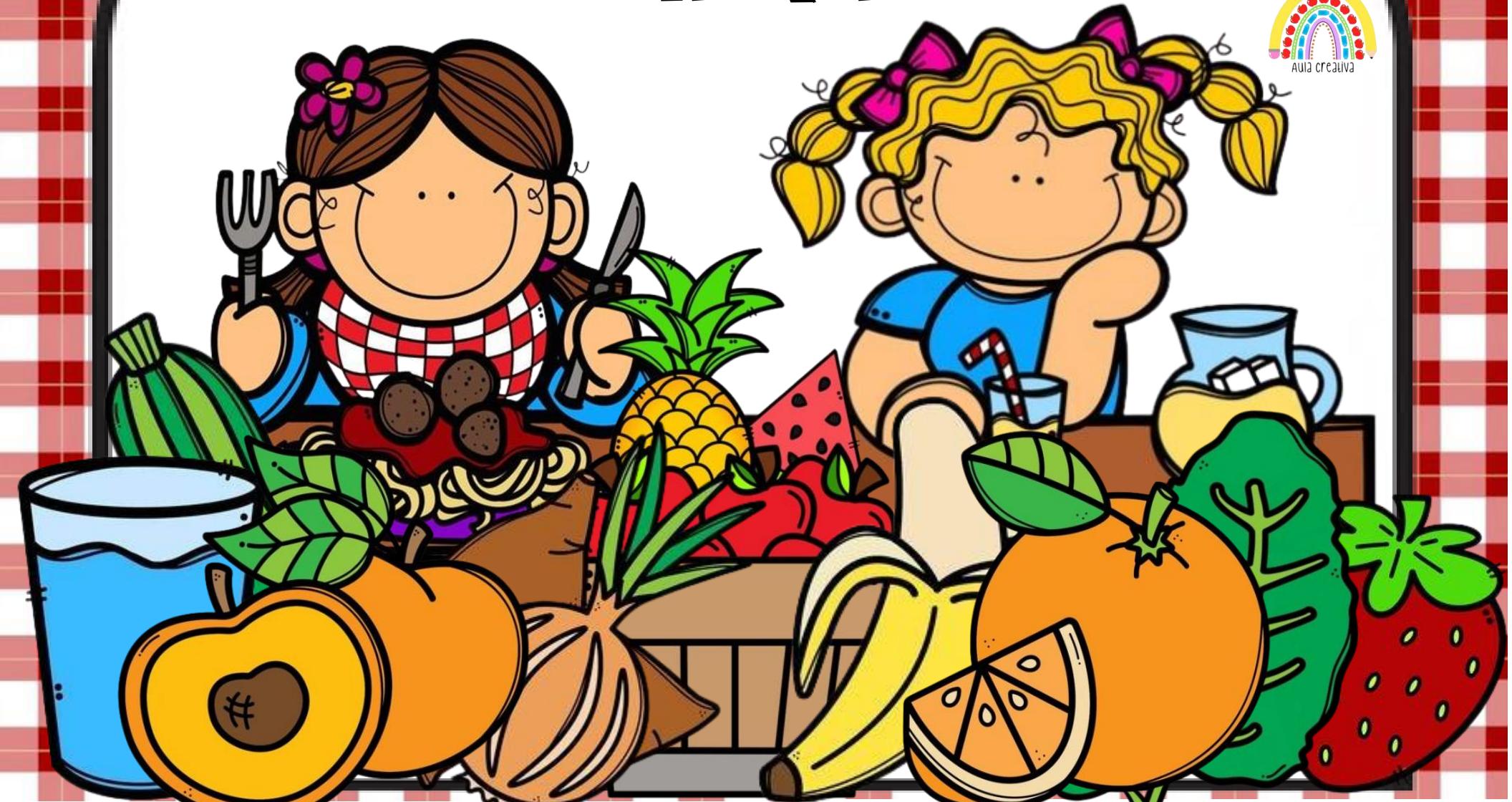
# La guaracha de las legumbres

## CANCION



Clic en la imagen para escucharla en YouTube

10 DE OCTUBRE DE 2024  
JUEVES

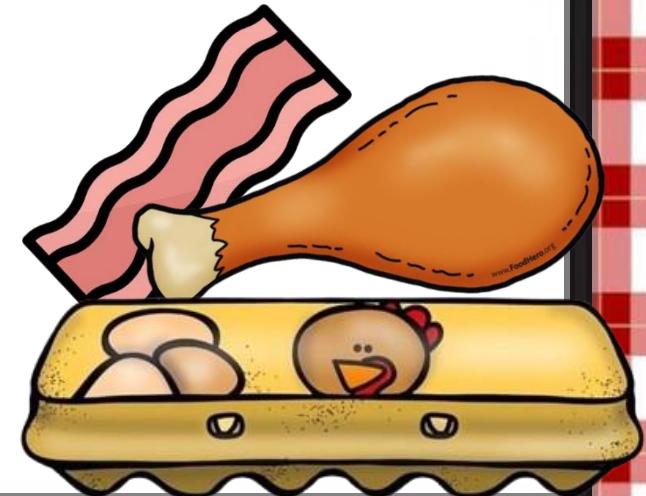
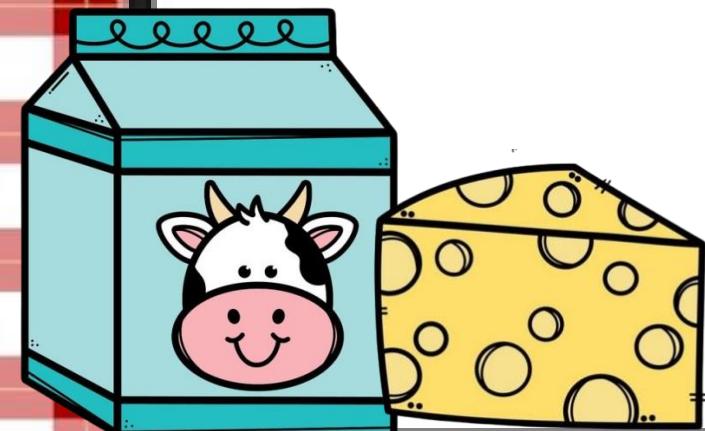


# Los alimentos de origen animal

Una de las mayores fuentes de proteína son los alimentos de origen animal.

Son alimentos ricos en hierro que ayuda a evitar la anemia, además contienen calcio, vitaminas, potasio, proteínas que son importantes para el desarrollo de las funciones del organismo.

Promueven el crecimiento del cabello y le aporta brillo, genera uñas saludables. El consumo de carne, pollo y pescado provee una gran cantidad de calcio, fosforo que aportan muchos beneficios al sistema digestivo y óseo.



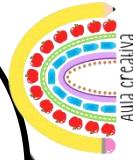
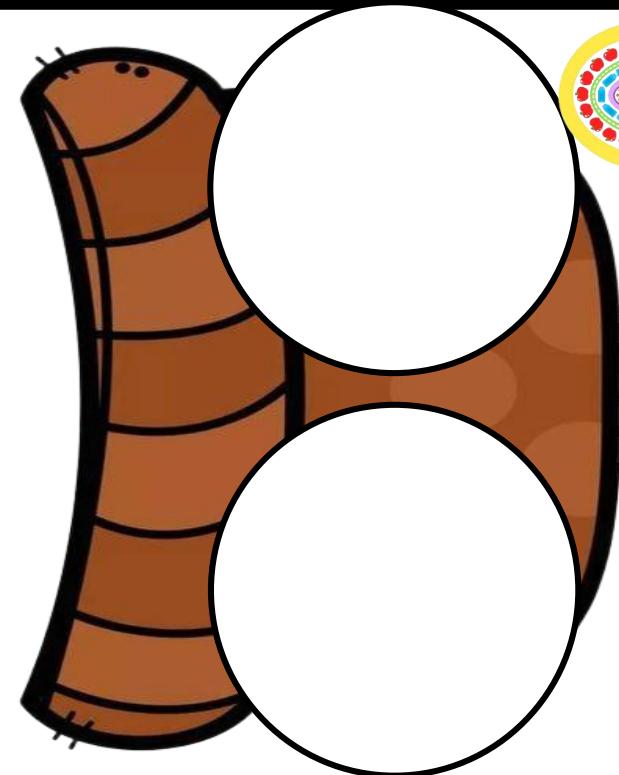
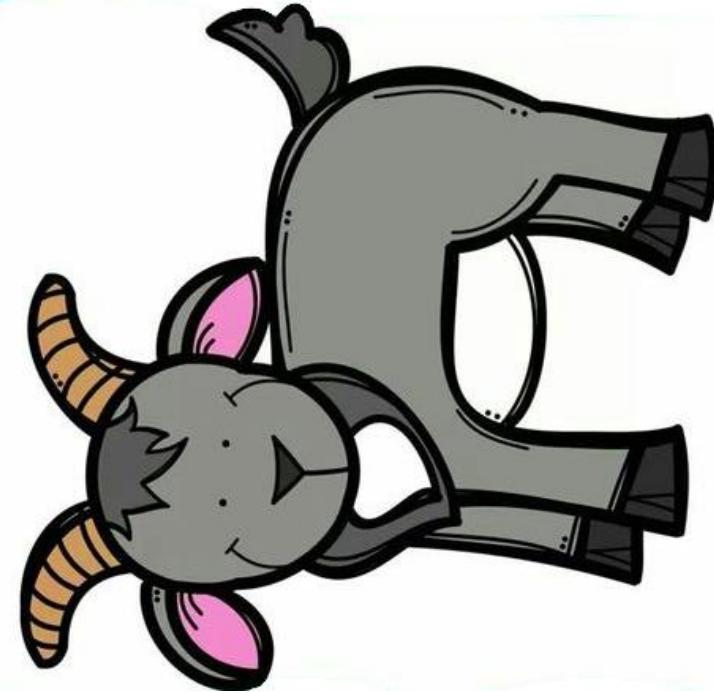
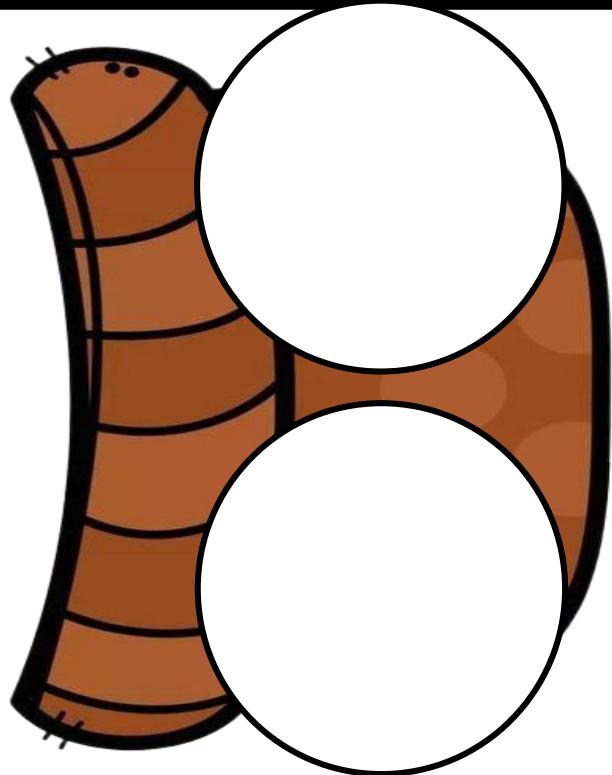
# Los productos derivados de los animales

## VIDEO

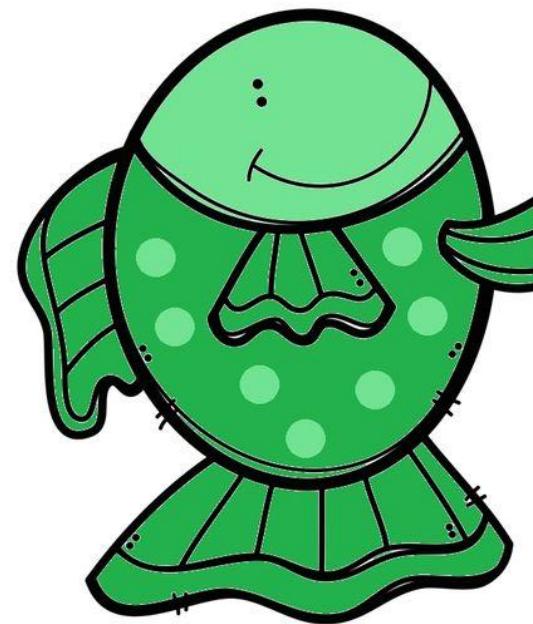
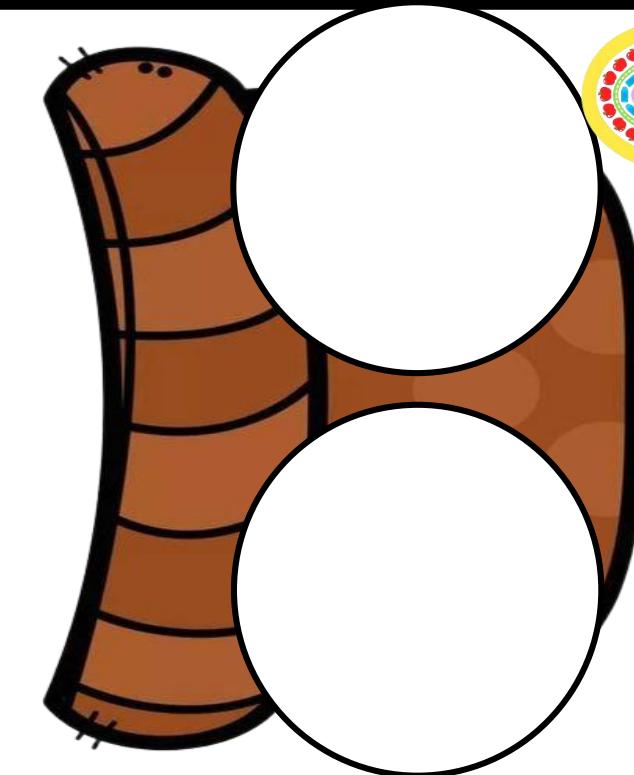
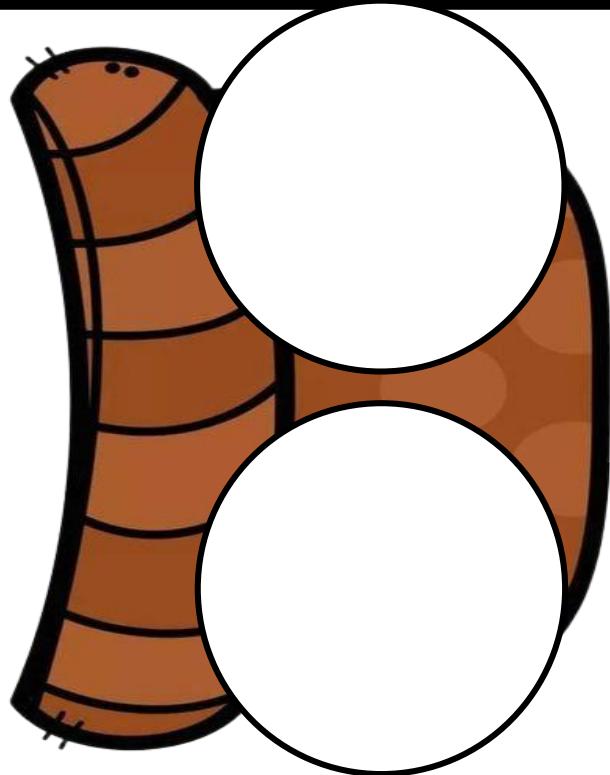
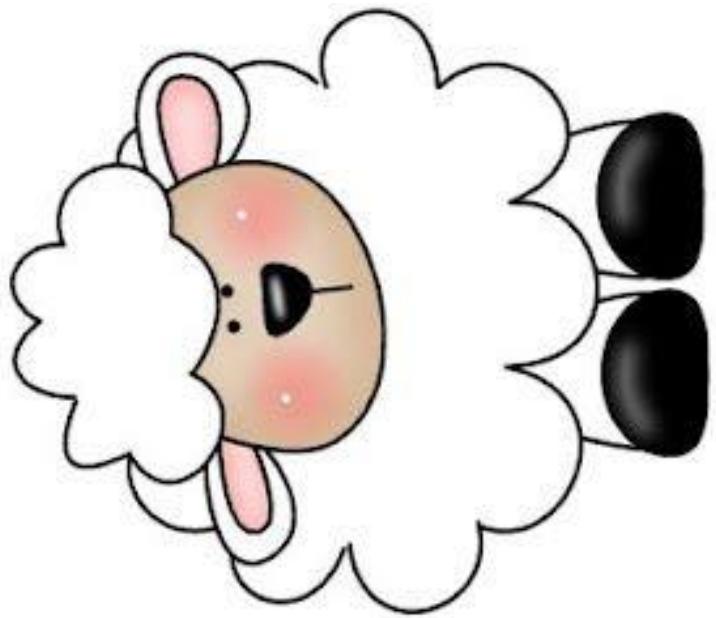


Clic en la imagen para escucharla en YouTube

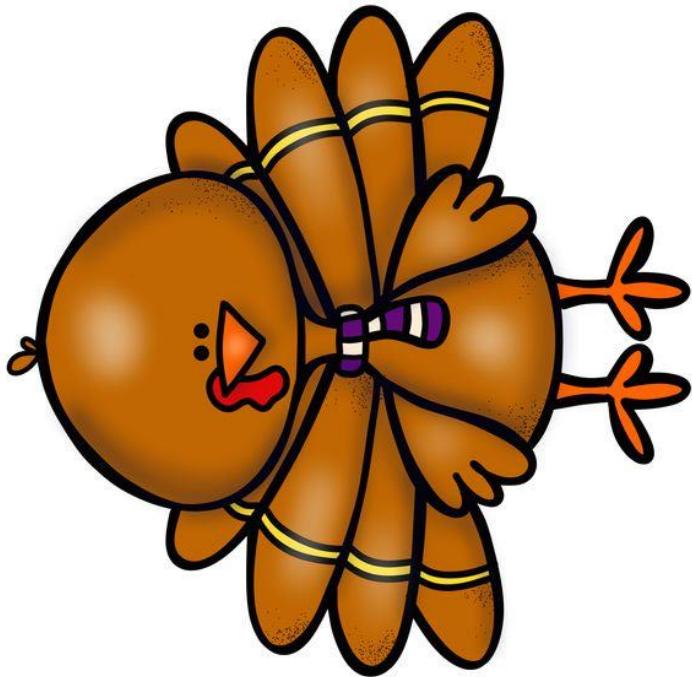
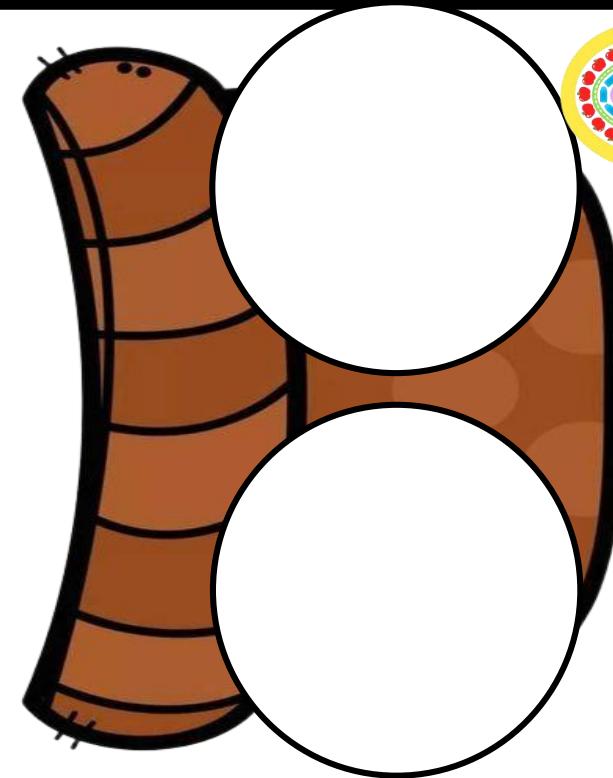
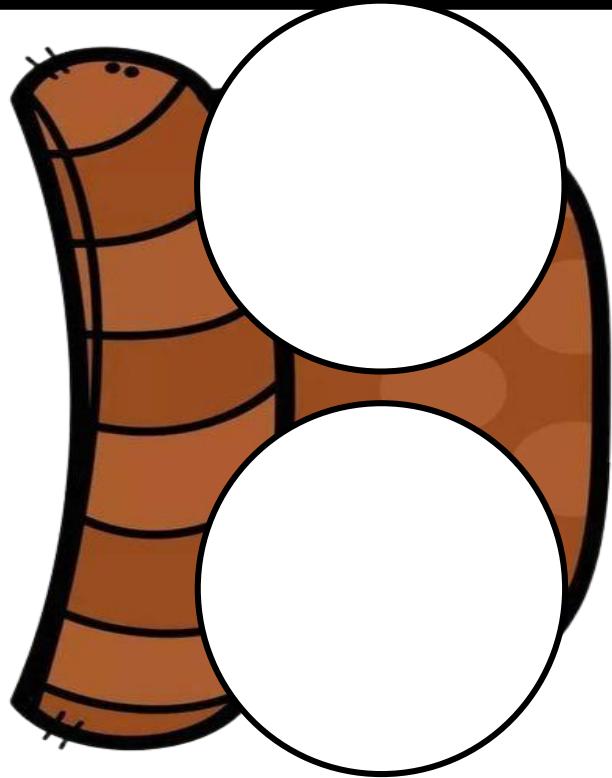
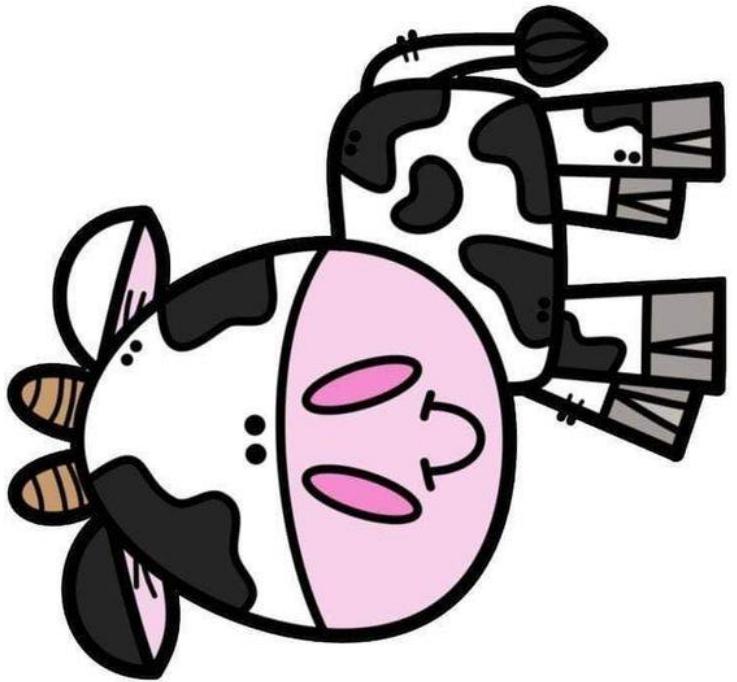
# DERIVADOS DE ORIGEN ANIMAL



# DERIVADOS DE ORIGEN ANIMAL



# DERIVADOS DE ORIGEN ANIMAL



De la vaca obtenemos carne y leche que sirve para producir queso, yogurt mantequilla y crema. De su piel se realizan bolsas, zapatos, etc.

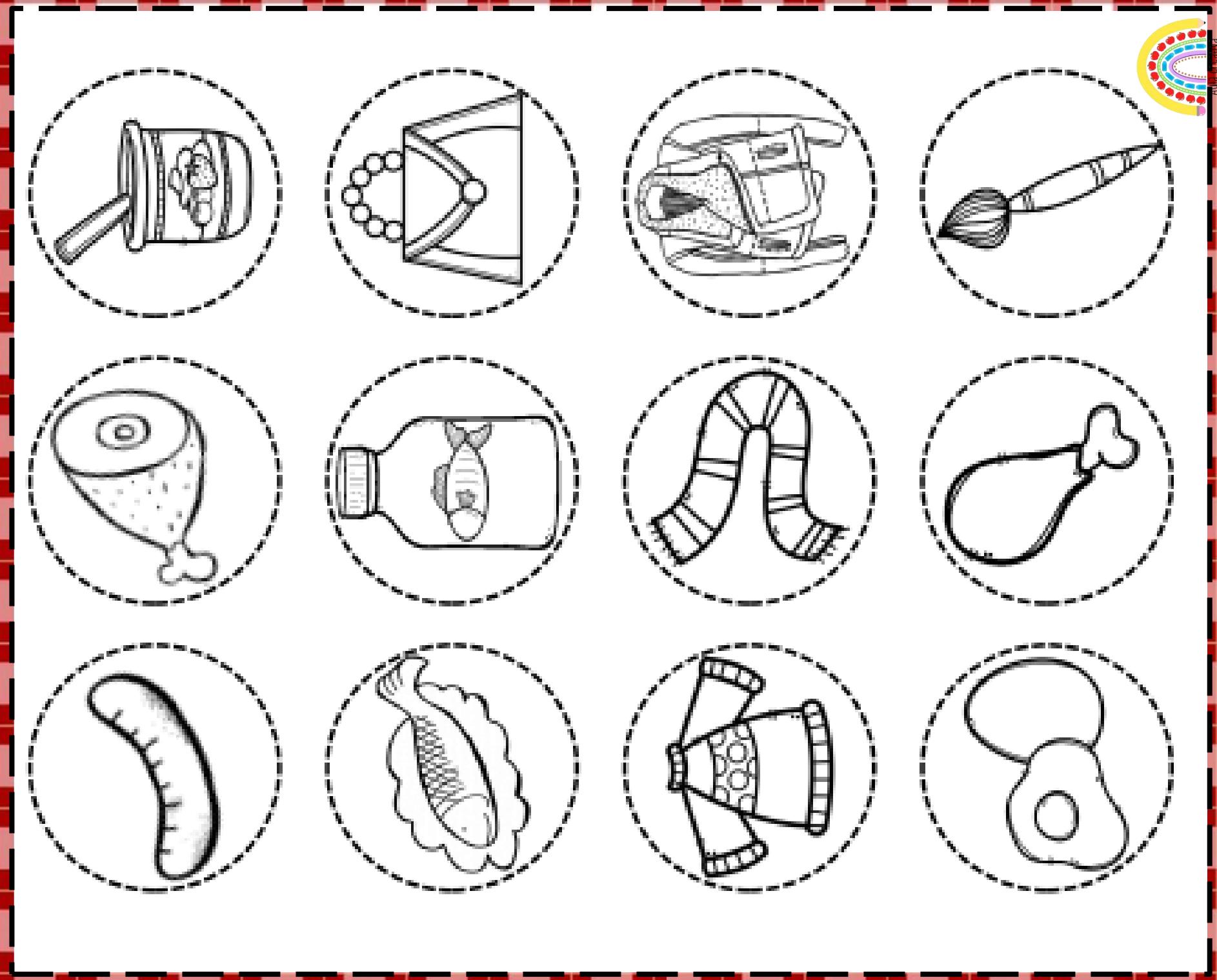
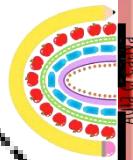
Utilizamos su carne, su lana para hacer suéteres, bufandas, guantes, hilos, telas y cobijas. También se obtiene aceite para cremas y cosméticos.

Del pollo se consumen las patas, las alas, los muslos, la pechuga, partes como el hígado y el corazón, también los huevos que producen.

De la carne del pavo se hace mole, salchichas, jamón, pechuga de pavo, paté.

El pescado se puede comer fresco, seco o enlatado. También tiene usos medicinales como el aceite de hígado de bacalao y el omega 3.

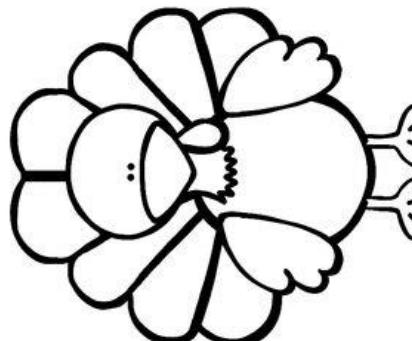
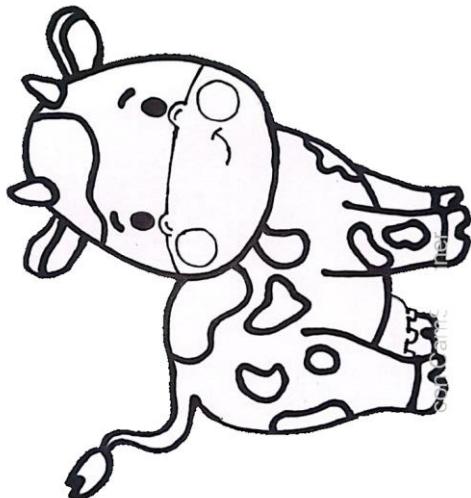
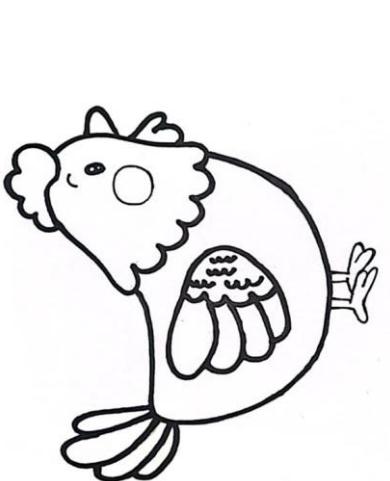
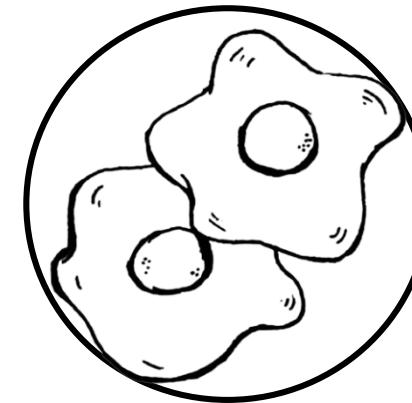
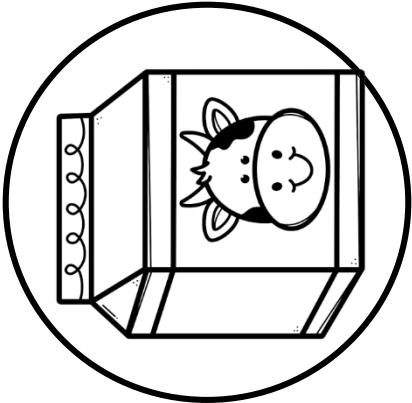
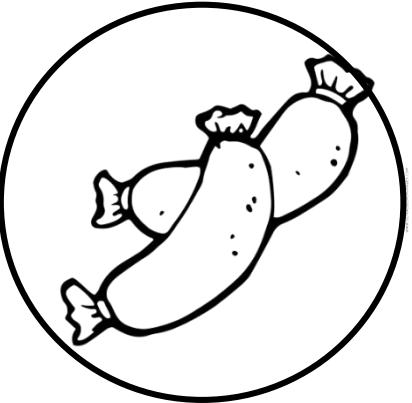
De la cabra utilizamos su carne, su leche, su piel para hacer ropa como chamarras, su pelo para hacer pinceles y brochas.



# Ficha de trabajo 7



Instrucciones: Une con una línea al animalito con el producto que nos brinda.



Nombre: \_\_\_\_\_

Jueves 10/Oct/24

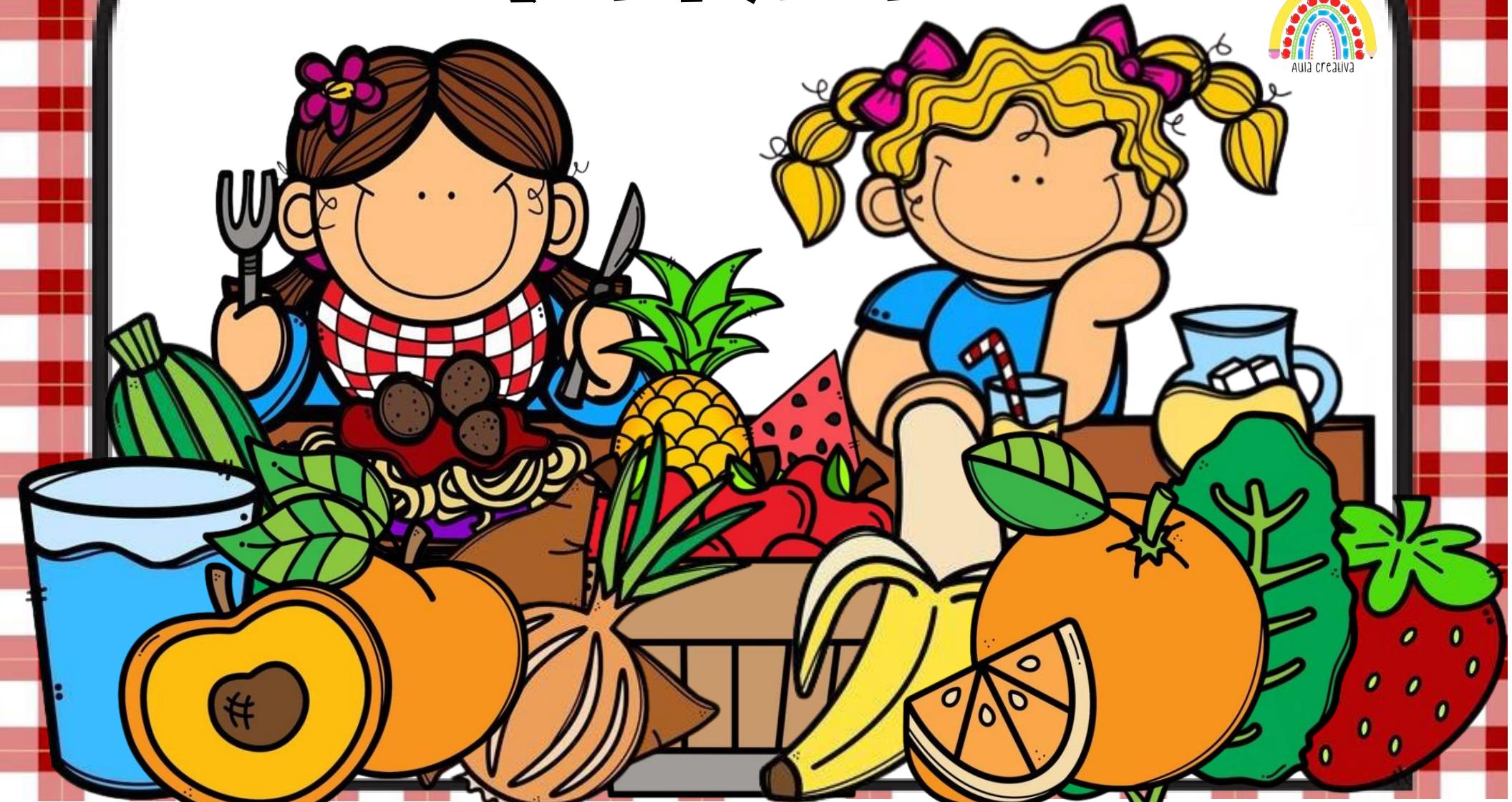
# Los animales de la granja

## CUENTO



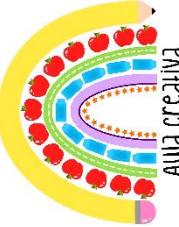
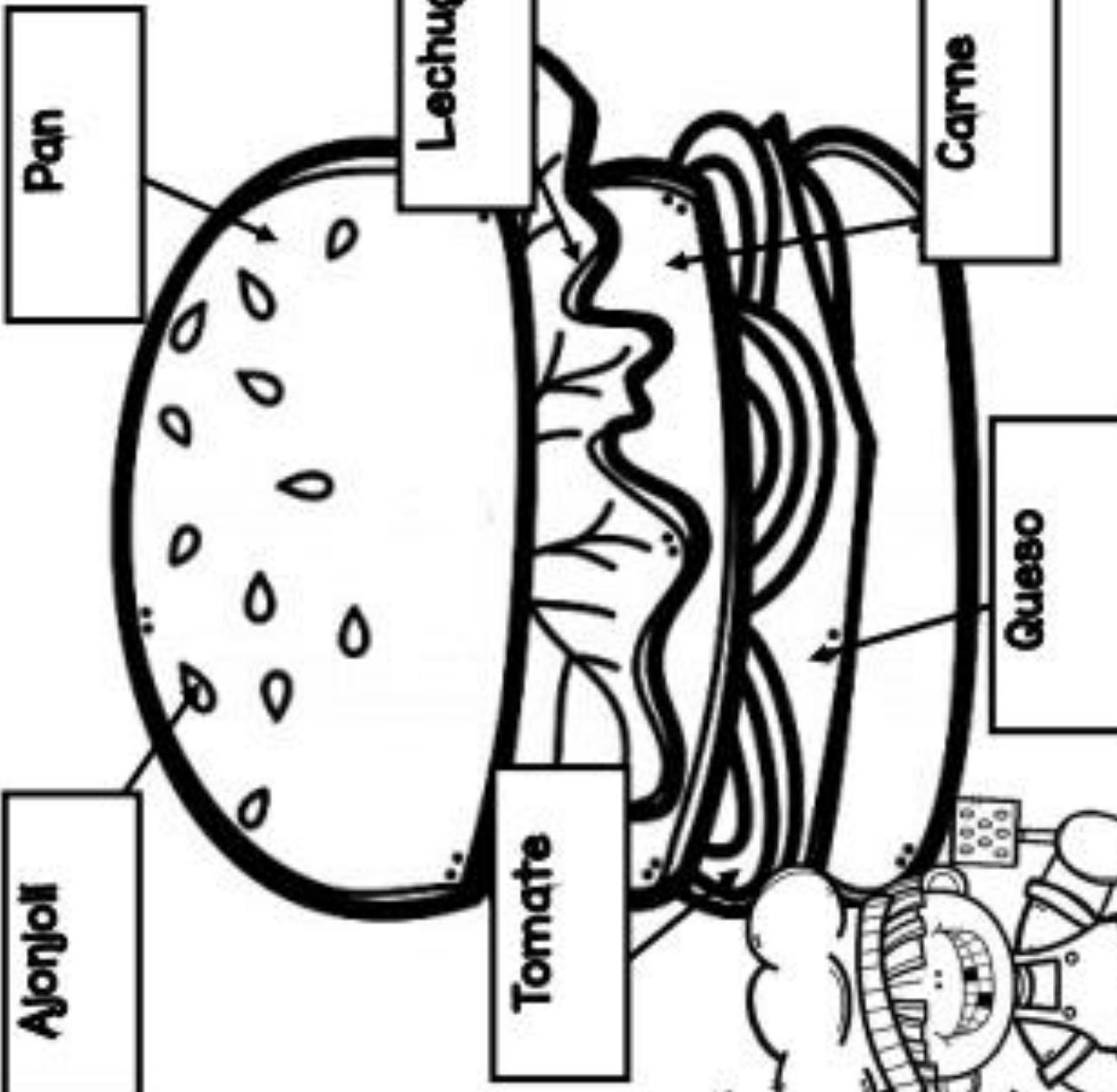
Clic en la imagen para escucharla en YouTube

11 DE OCTUBRE DE 2024  
VIERNES

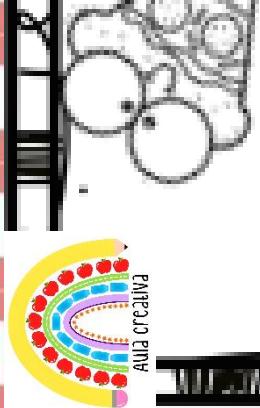


# Hamburguesa

Observa la hamburguesa y anota a que grupo pertenece cada alimento.(cereales, verduras, etc.)



# Pizza



Observa la pizza y anota a que grupo pertenece cada alimento.(cereales, verduras, etc.)

Masa

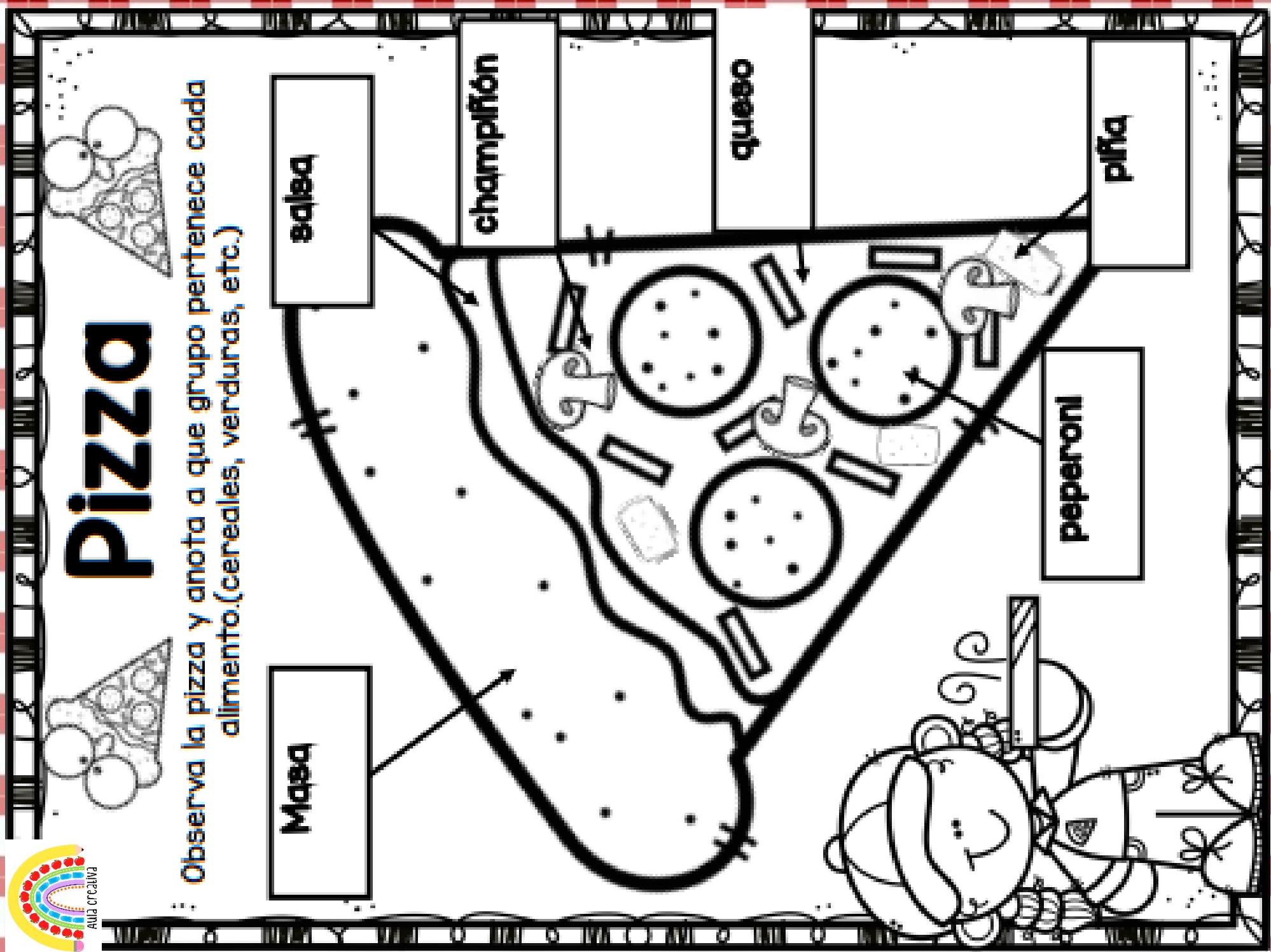
base

champiñón

queso

pizza

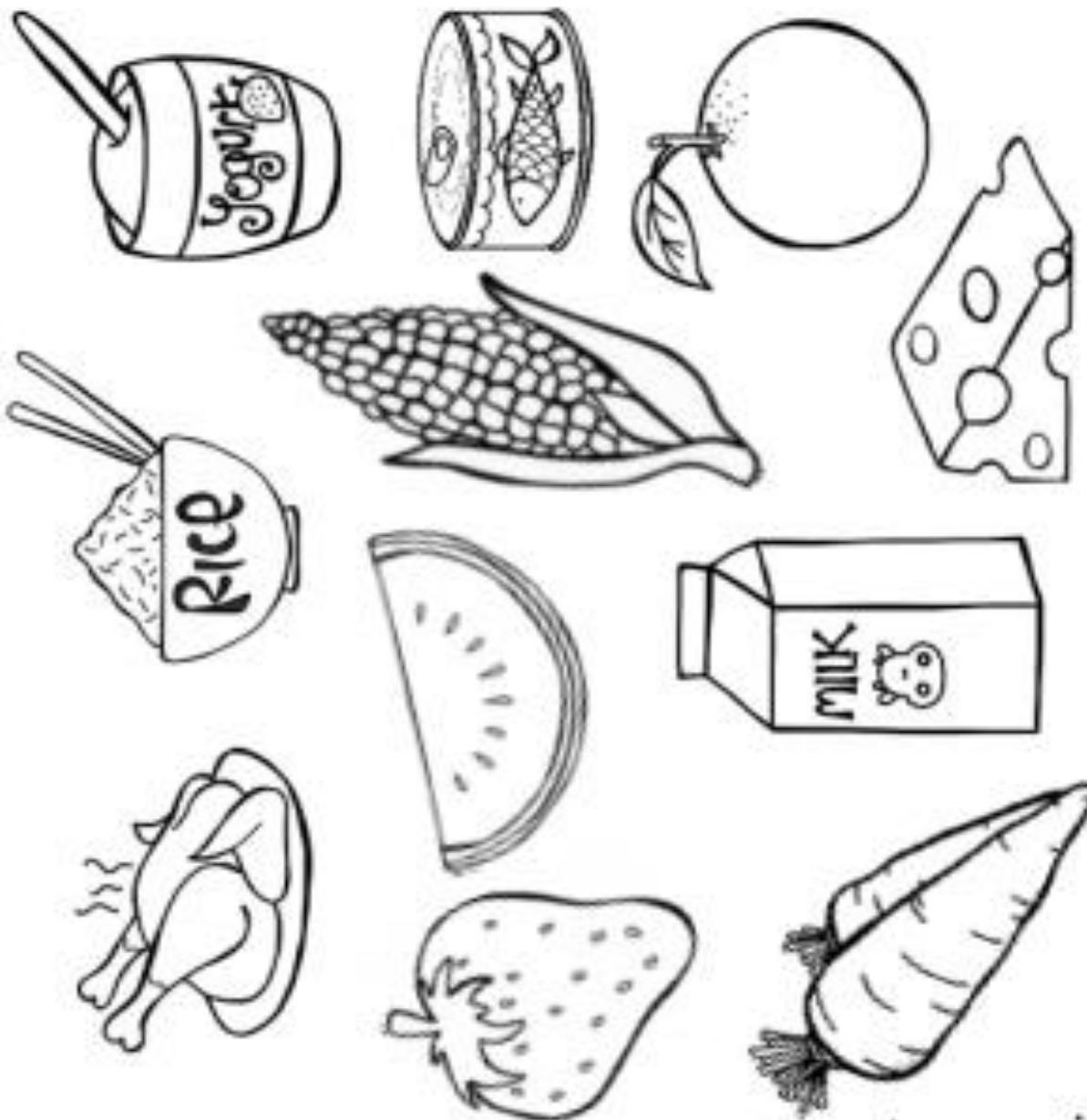
peperoni





**Ficha de trabajo 8**  
Instrucciones: Colorea según el grupo de cada alimento

|             |                |               |              |                  |
|-------------|----------------|---------------|--------------|------------------|
| Frutas Rojo | Verduras Verde | Carnes Morado | Lácteos Azul | Cereales Naranja |
|-------------|----------------|---------------|--------------|------------------|



Nombre: \_\_\_\_\_

Viernes 11/Oct/24

# Rosalía y las verduras que no se comía

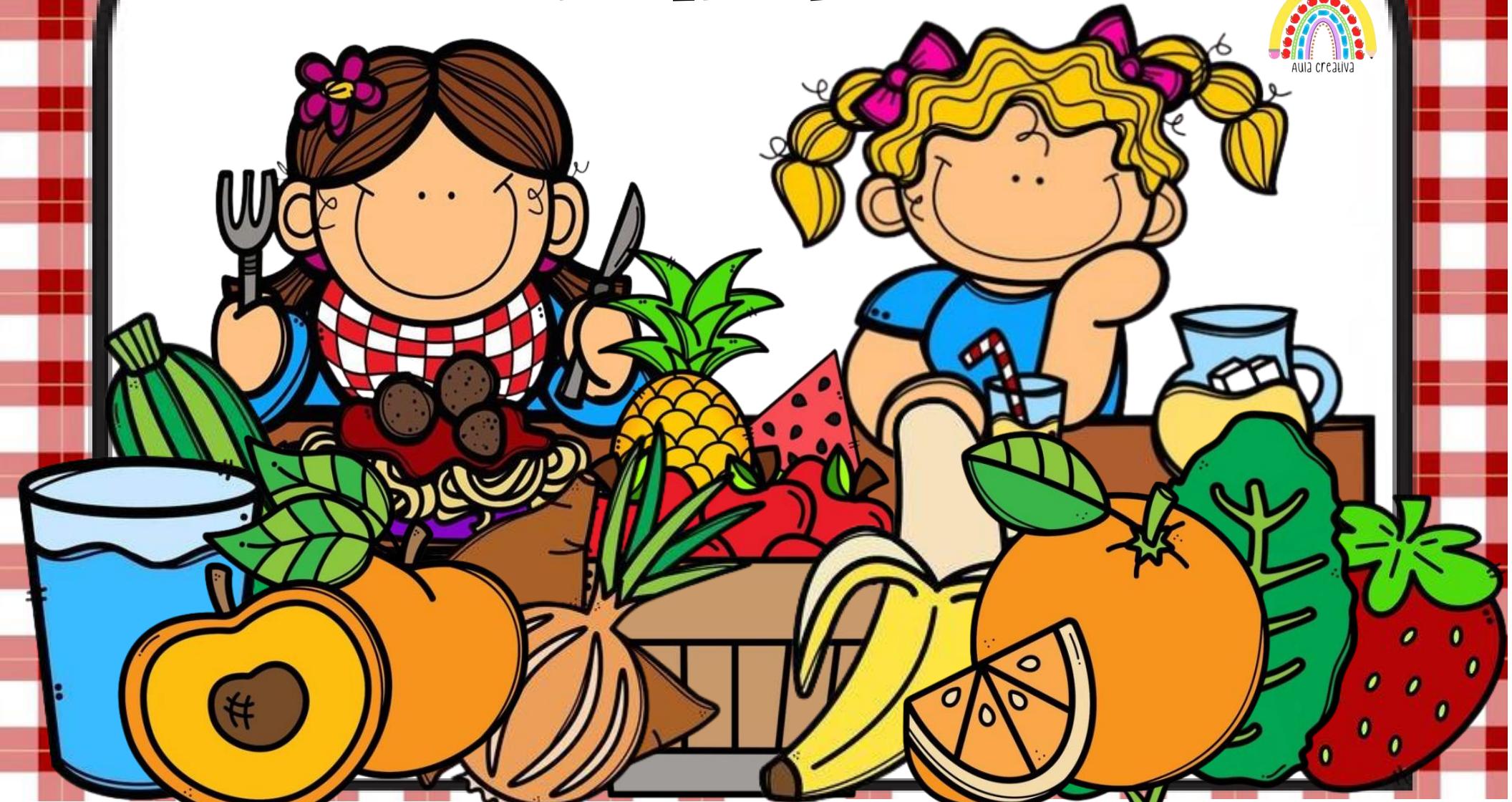
## CUENTO



Clic en la imagen para escucharla en YouTube



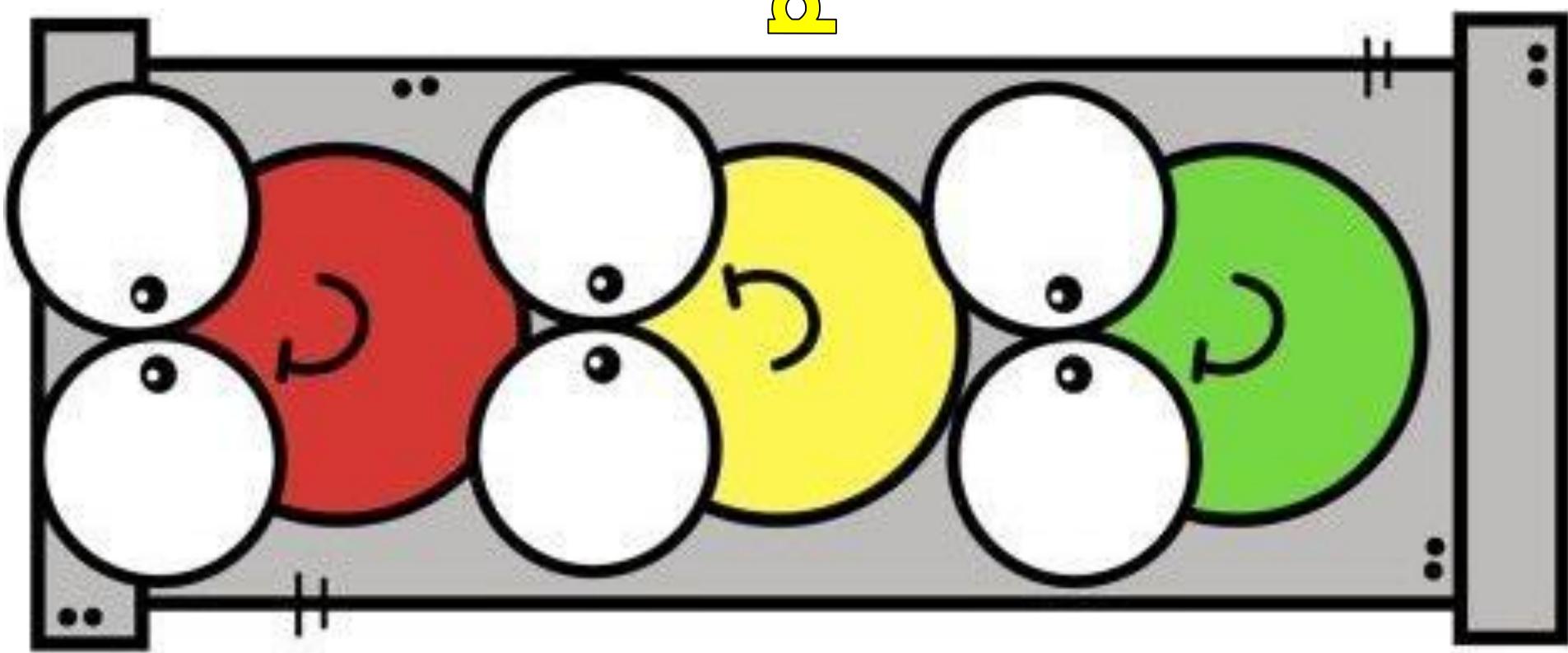
14 DE OCTUBRE DE 2024  
LUNES



Adecuado

precaucion

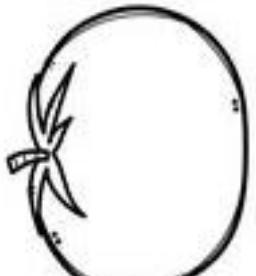
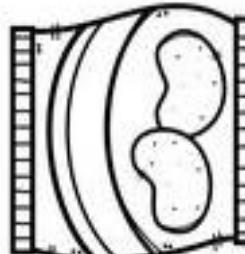
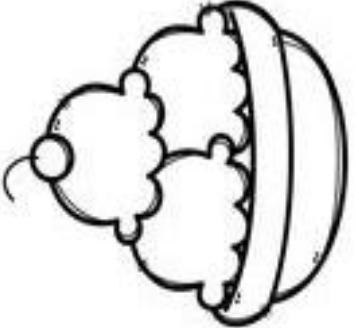
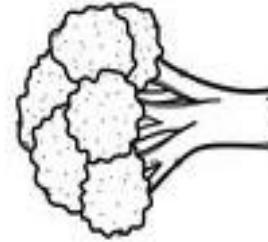
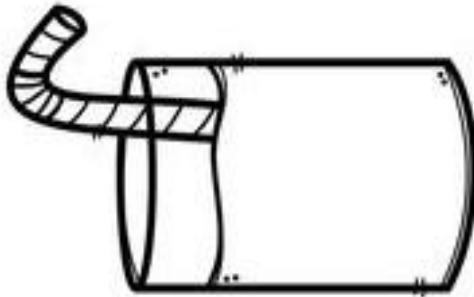
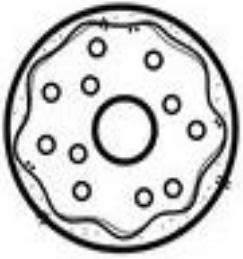
Evitar





# Ficha de trabajo q

Instrucciones: Marca con una X los alimentos no saludables. Colorea los alimentos saludables.



Nombre: \_\_\_\_\_

Lunes 14/Oct/24

# A comer

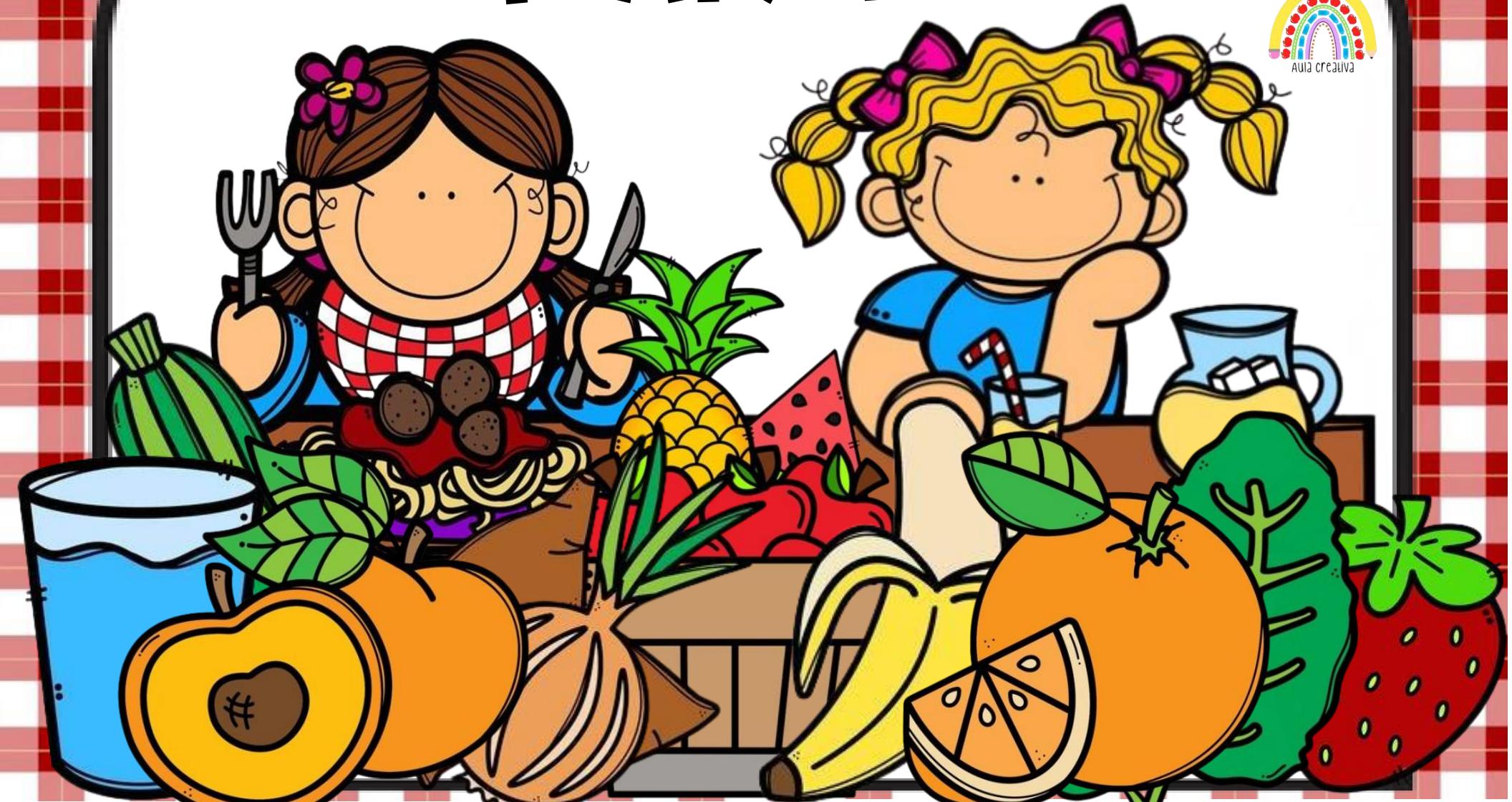
# CANCION



Clic en la imagen para escucharla en YouTube



15 DE OCTUBRE DE 2024  
**MARTES**



# A comer

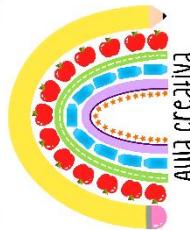
# CANCION



Clic en la imagen para escucharla en YouTube



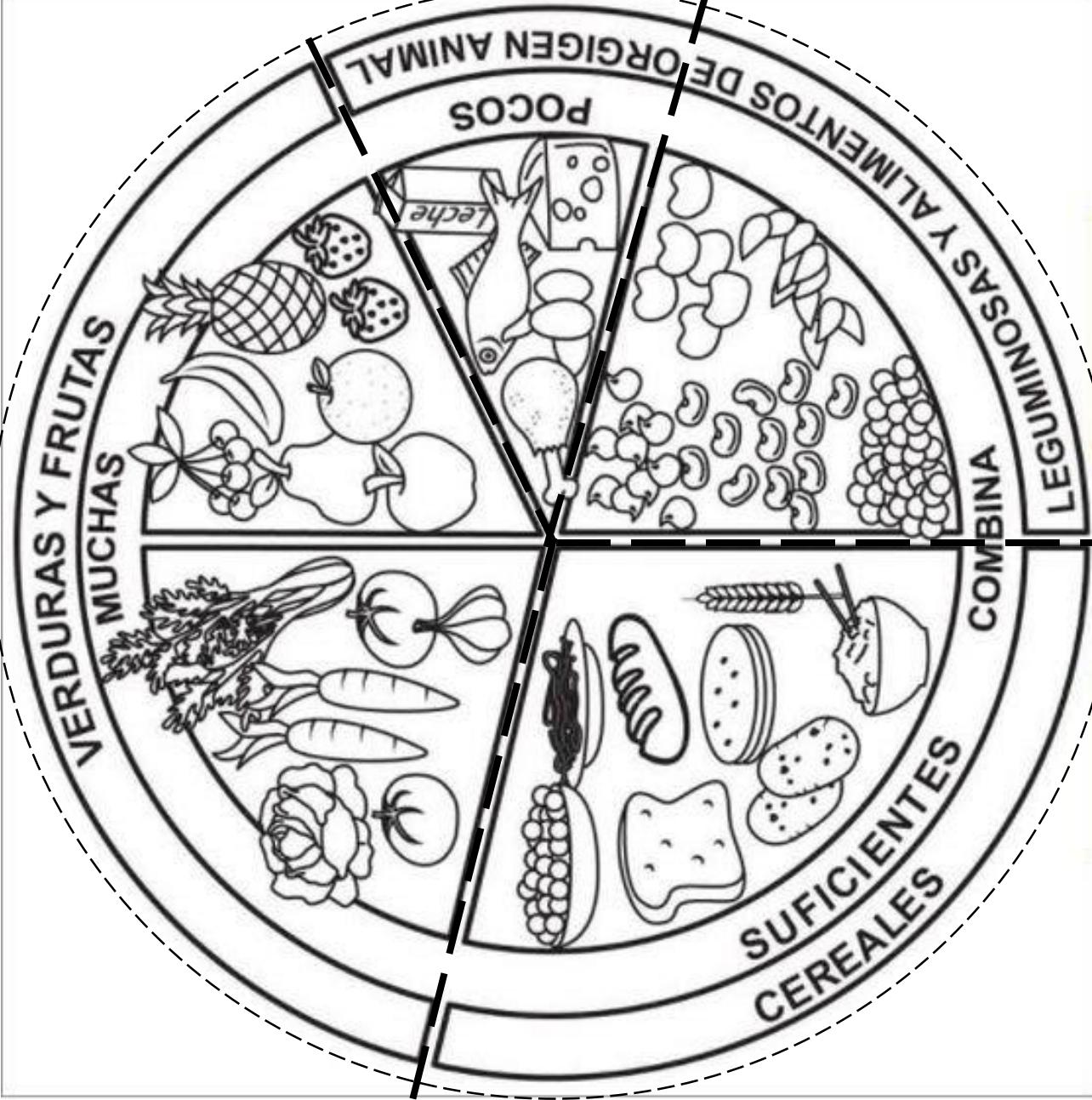
# Plato del Buen Comer



Aula Creativa

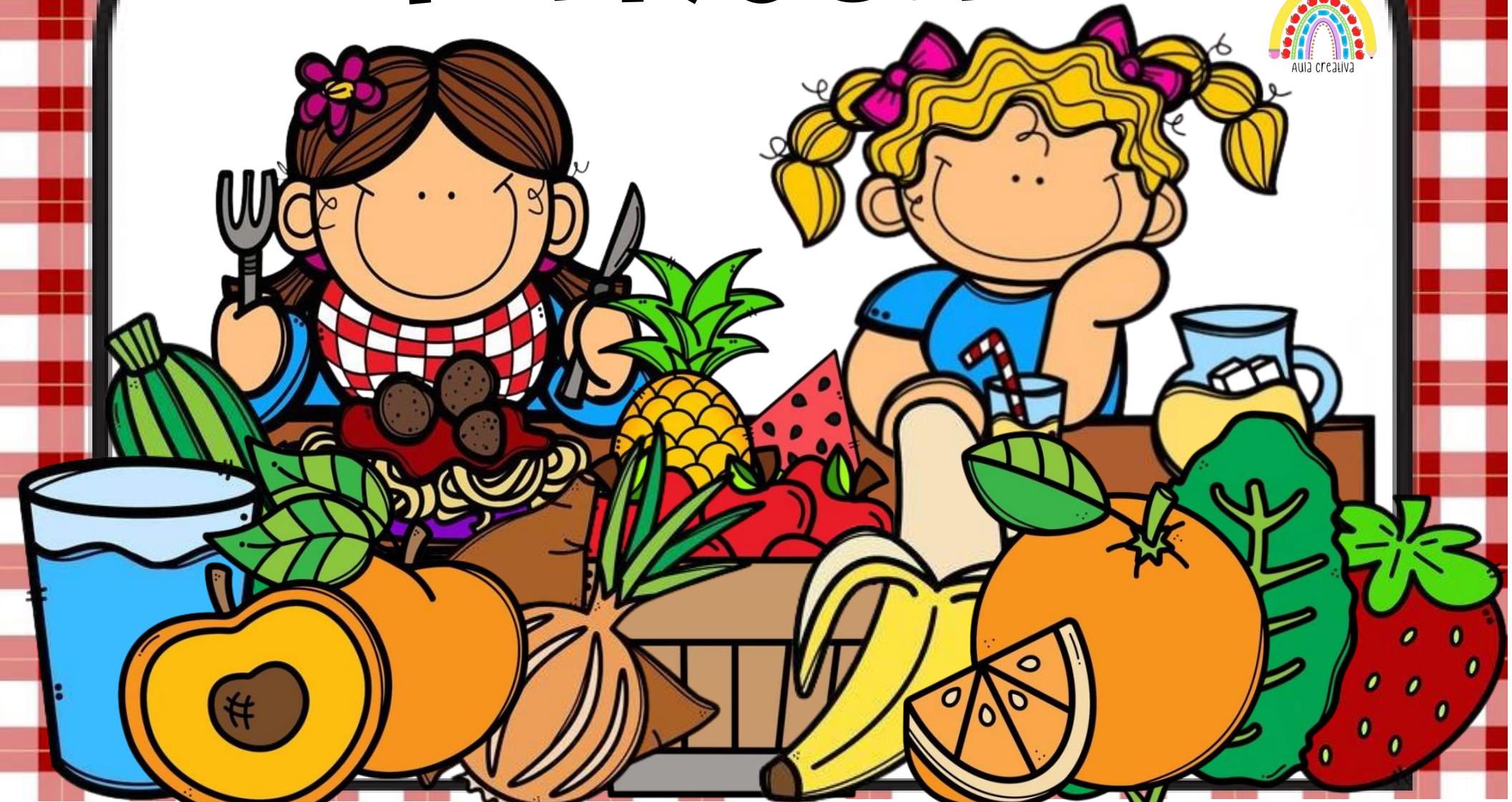
# Ficha de trabajo 10

Instrucciones: Ilustra, recorta y pega en el plato desecharable.



Martes 15/Oct/24

16 DE OCTUBRE DE 2024  
**MIERCOLES**

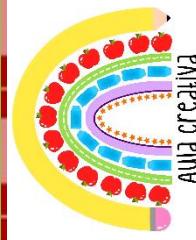


# Jarra del buen beber

## Bebidas

Nivel de  
Importancia

Cantidad  
recomendada

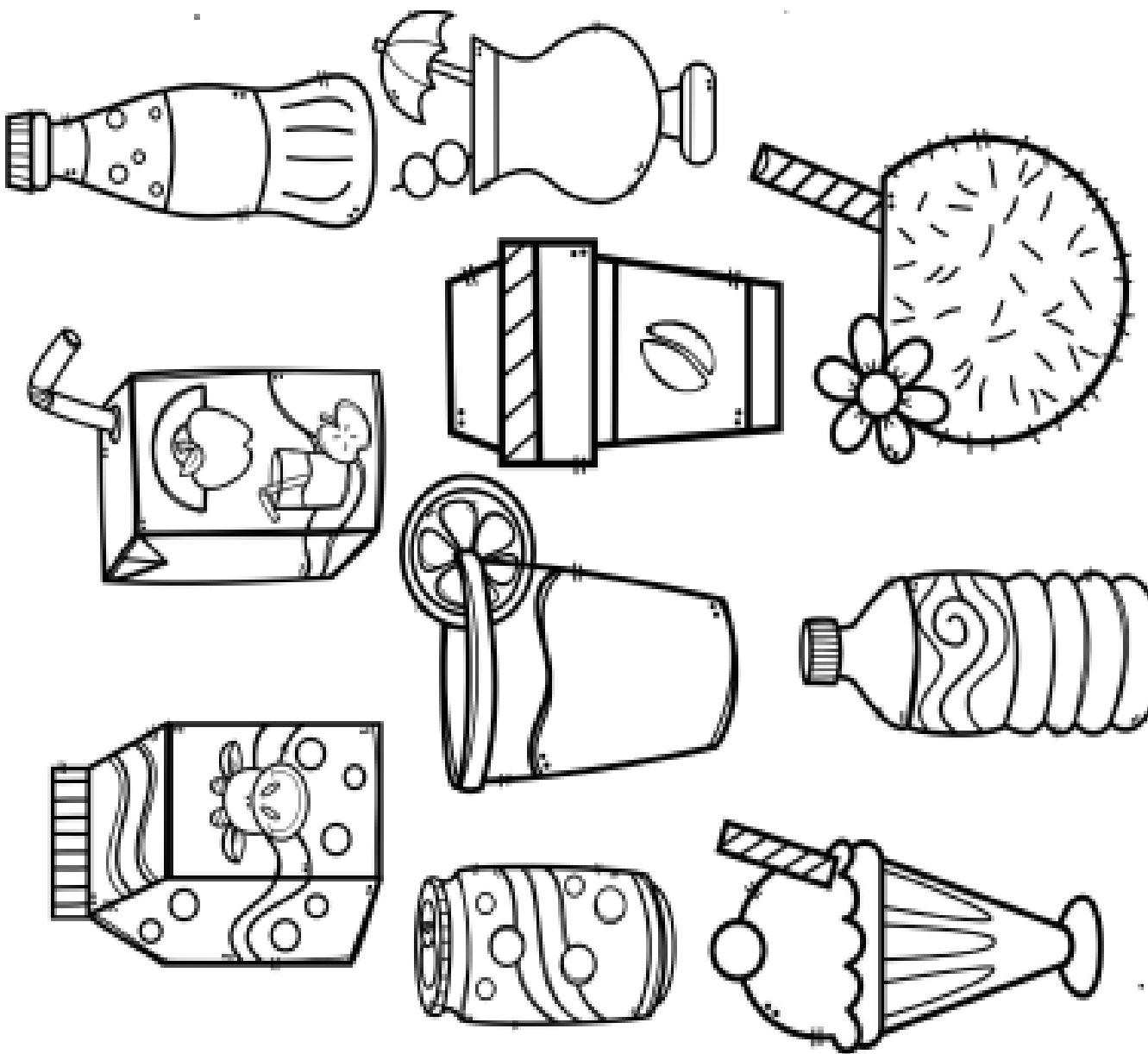


Aula Creativa

# Ficha de trabajo 11

Miércoles  
16/Oct/24

Instrucciones: Colorea las bebidas que te ayudan a mantenerte saludable



Nombre: \_\_\_\_\_

# Día de la Alimentación para niños

## VIDEO



2:59

Clic en la imagen para escucharla en YouTube



17 DE OCTUBRE DE 2024  
JUEVES



# Hábitos saludables de alimentación

## VIDEO



Clic en la imagen para escucharla en YouTube





# Ficha de trabajo 12

Jueves 17/Oct/24

Instrucciones: Dibuja un hábito saludable de alimentación y uno no saludable que realices.

| HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES  | HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN NO SALUDABLES |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>              |

Nombre: \_\_\_\_\_