

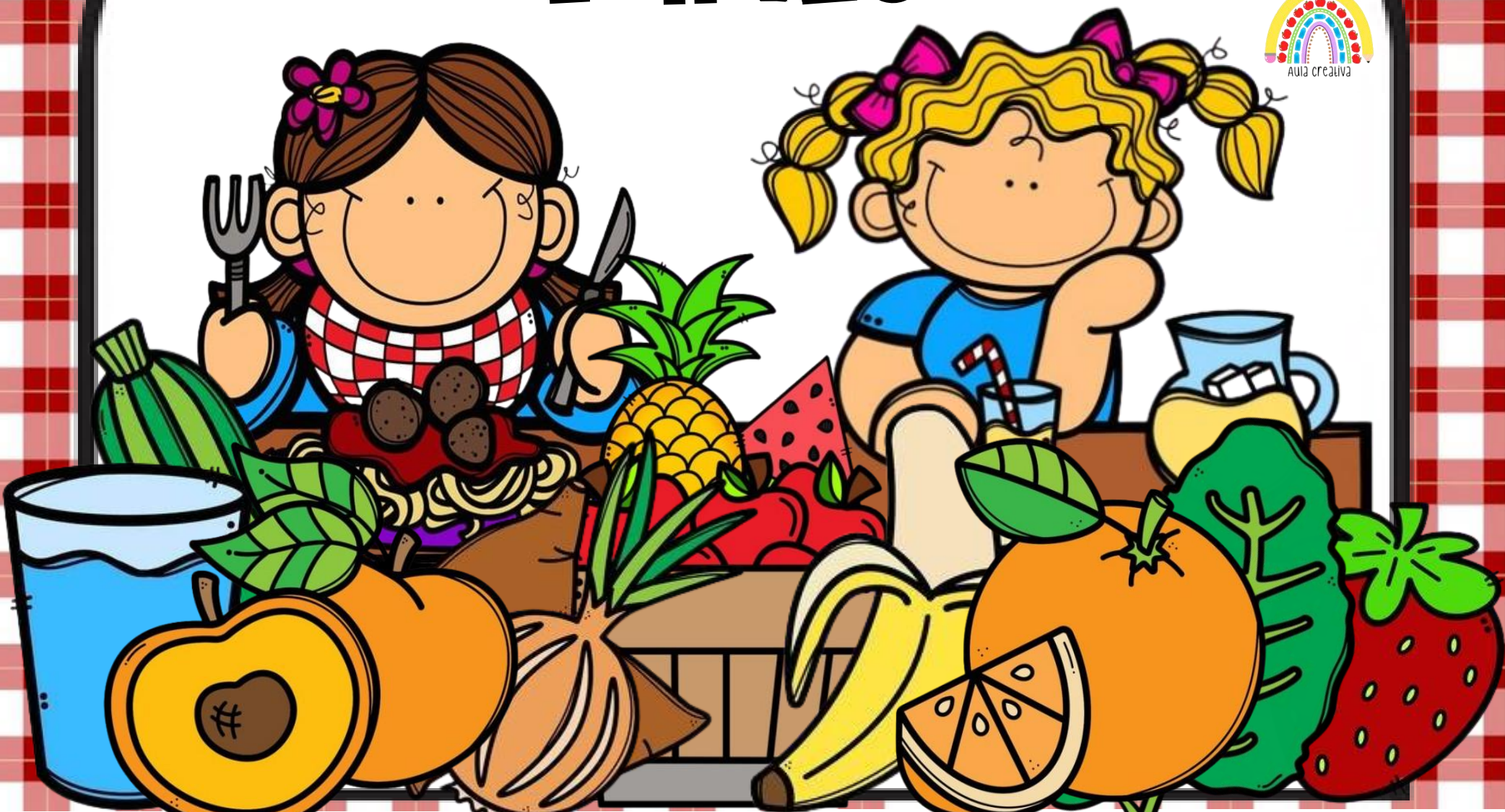
Vamos a comer saludable

MATERIALES

Proyecto AS



30 DE SEPTIEMBRE DE 2024
LUNES



¿Qué le 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



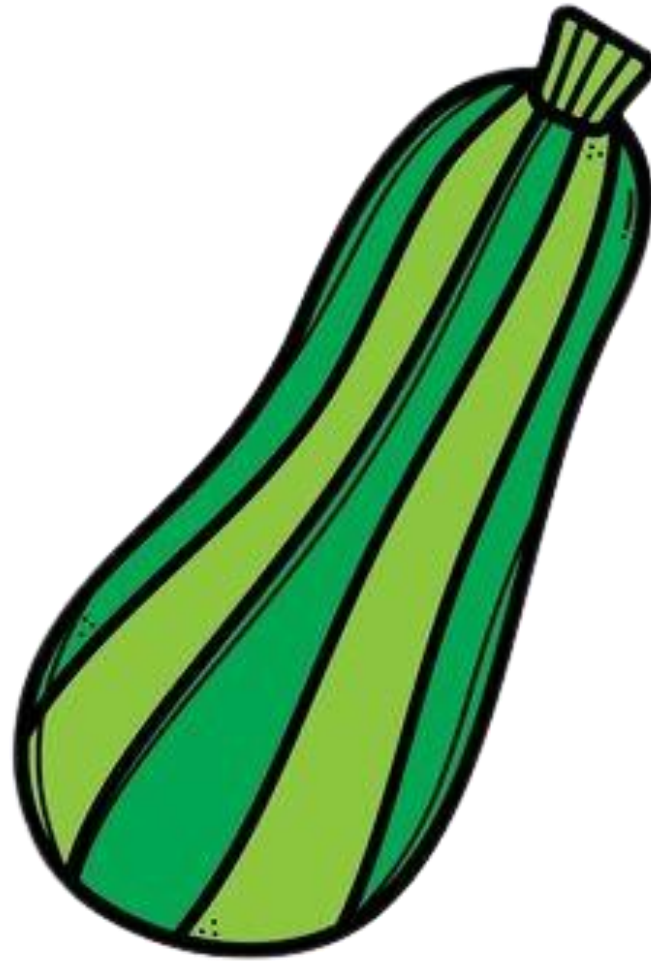
GRUPOS DE ALIMENTOS



!- Tipos de alimentos



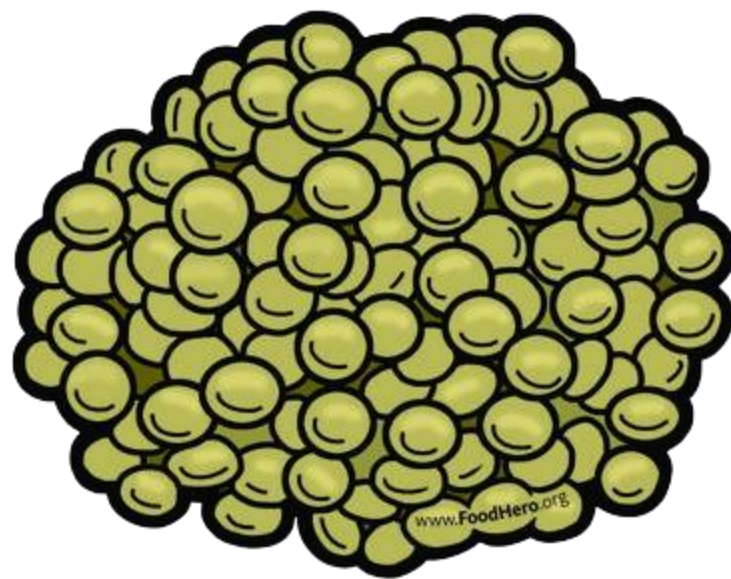
2.- Las frutas



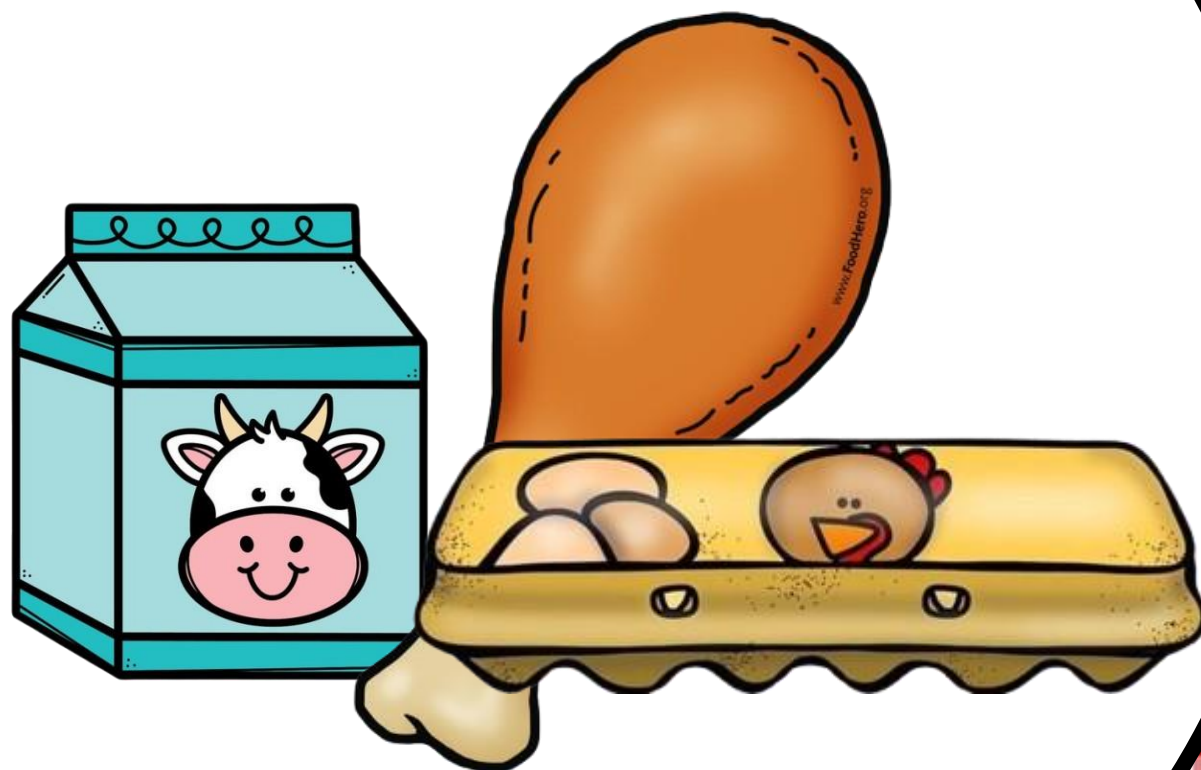
3.- Las verduras



4.- Los cereales



5.- Las leguminosas



6.- Alimentos de origen animal



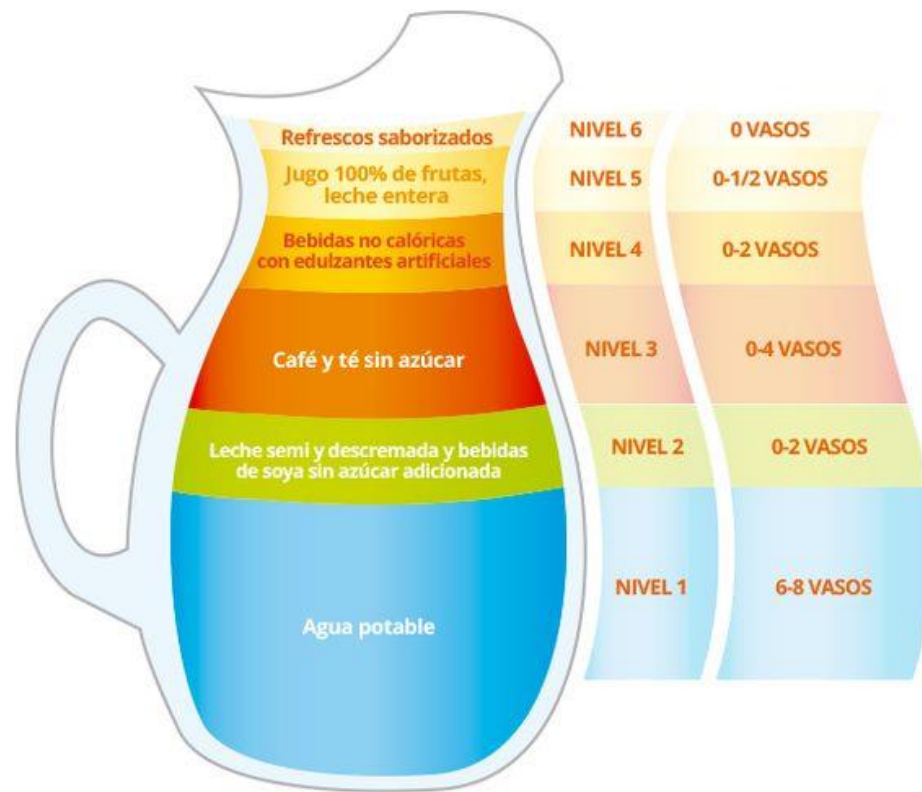
¿A qué grupo pertenece?



8.- Alimentos saludables
Y no saludables



9.-El plato del buen comer



0.- La jarra del buen beber



II.- Hábitos alimenticios



12.- 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

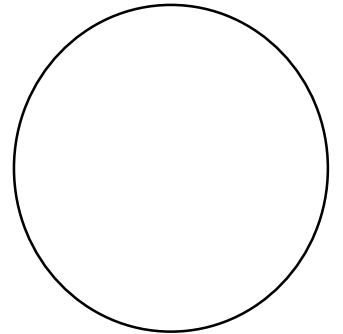
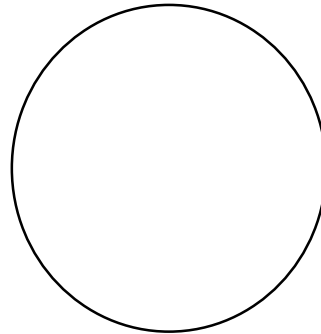
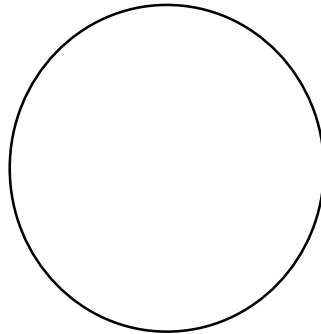
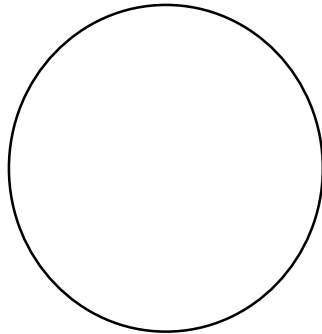
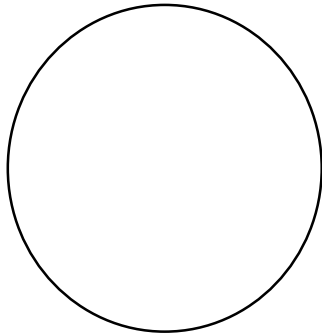
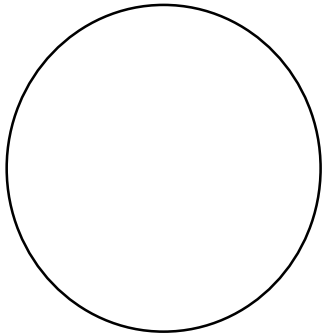
2

3

4

5

6



7

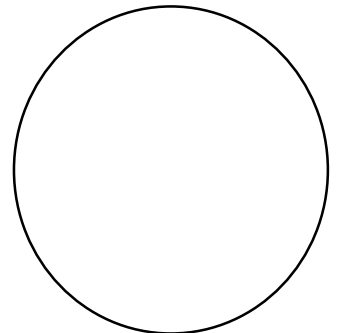
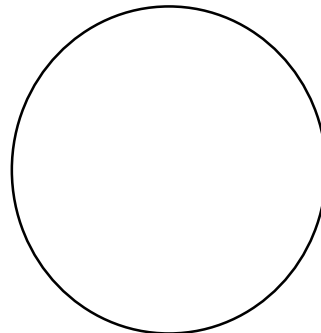
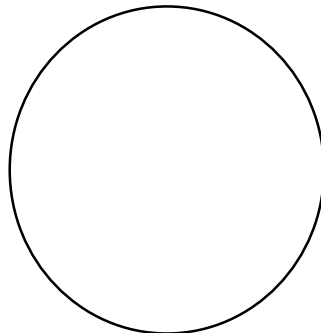
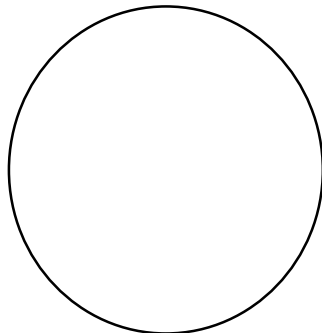
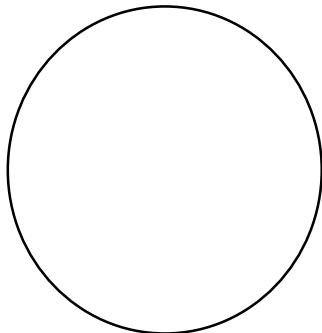
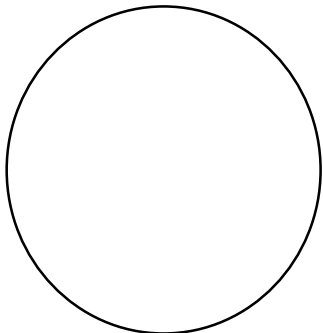
8

9

10

11

12



Nombre: _____



¿Qué le pasa al cerdito enojón?

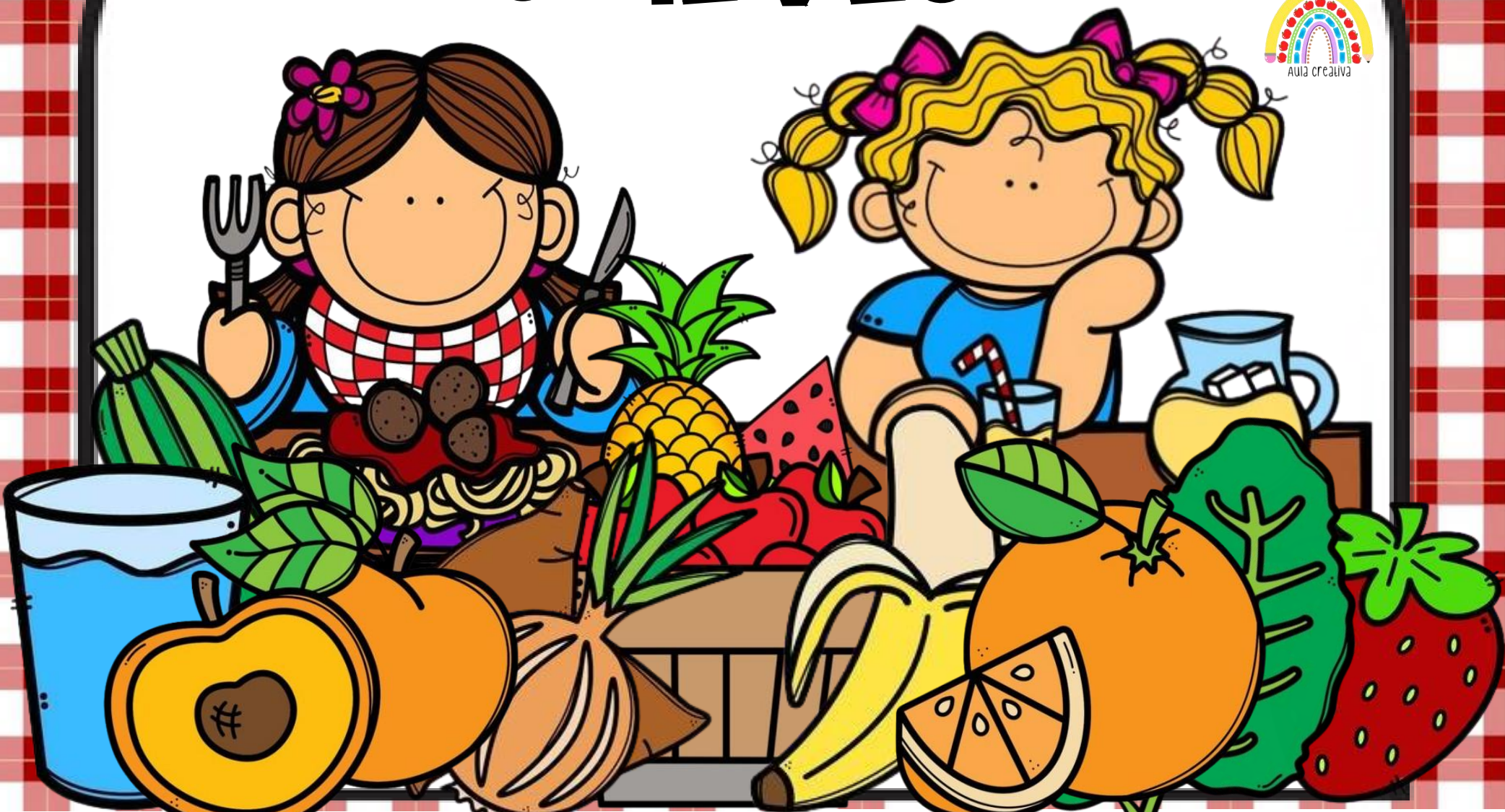
CANCION



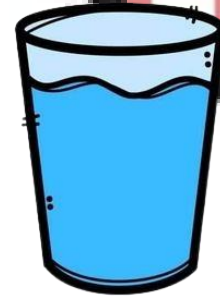
Clic en la imagen para escucharla en YouTube



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 de 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

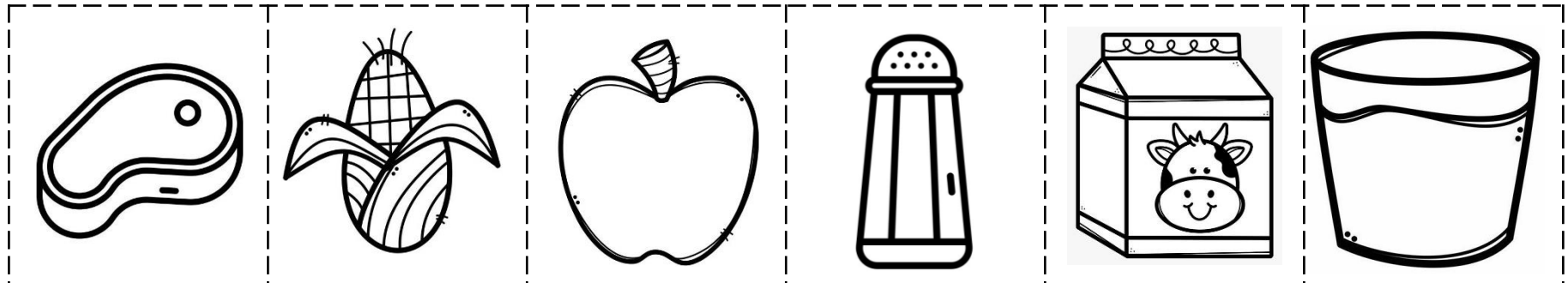
Jueves 03/Oct/24



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

Nombre: _____

vegetal	Animal	mineral



vamos a comer

CANCION



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 mas en las frutas es C. Las frutas que contienen mas 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



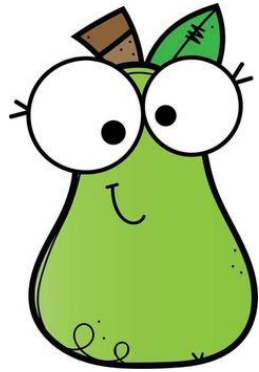
Clic en la imagen para escucharla en YouTube

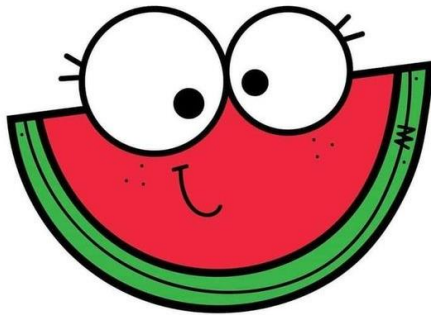


LAS FRUTAS



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



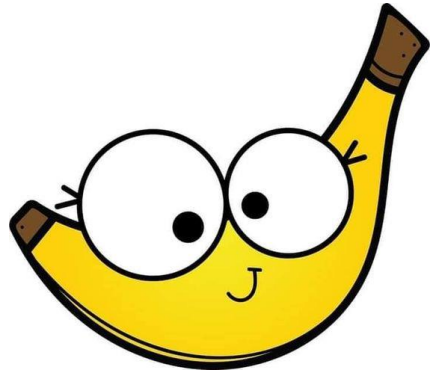




LAS FRUTAS



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



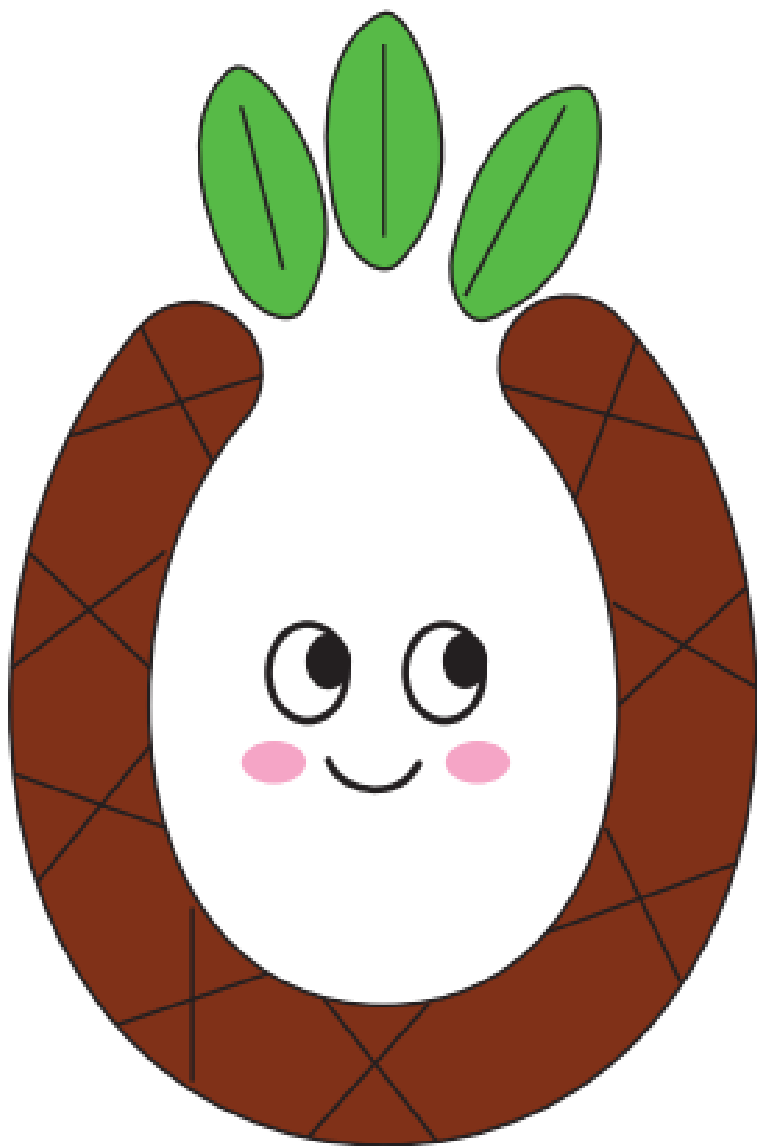


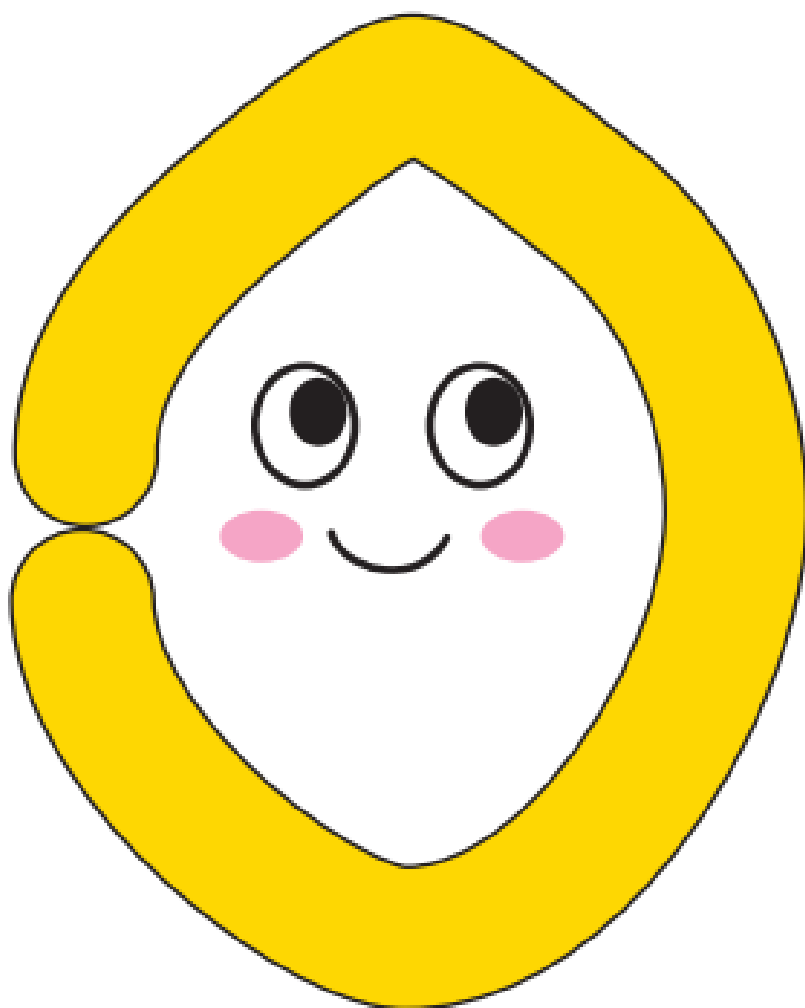


MODELAR FRUTAS CON PLASTILINA

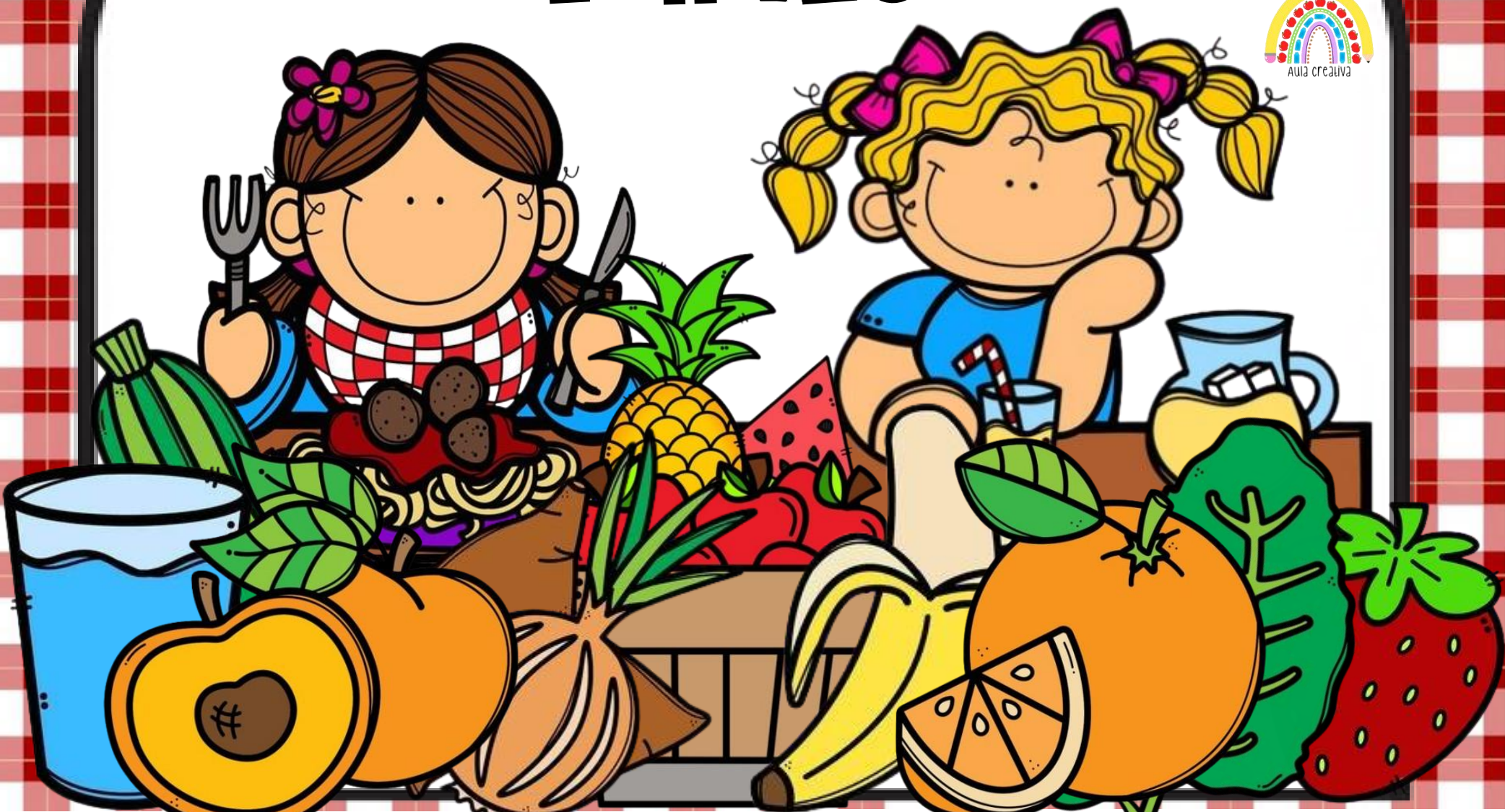
PLANTILLAS







07 DE OCTUBRE DE 2024
LUNES

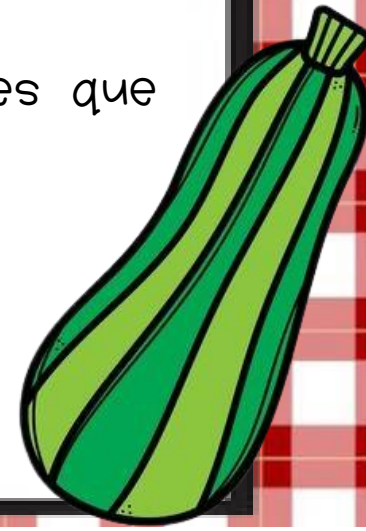


Las verduras

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



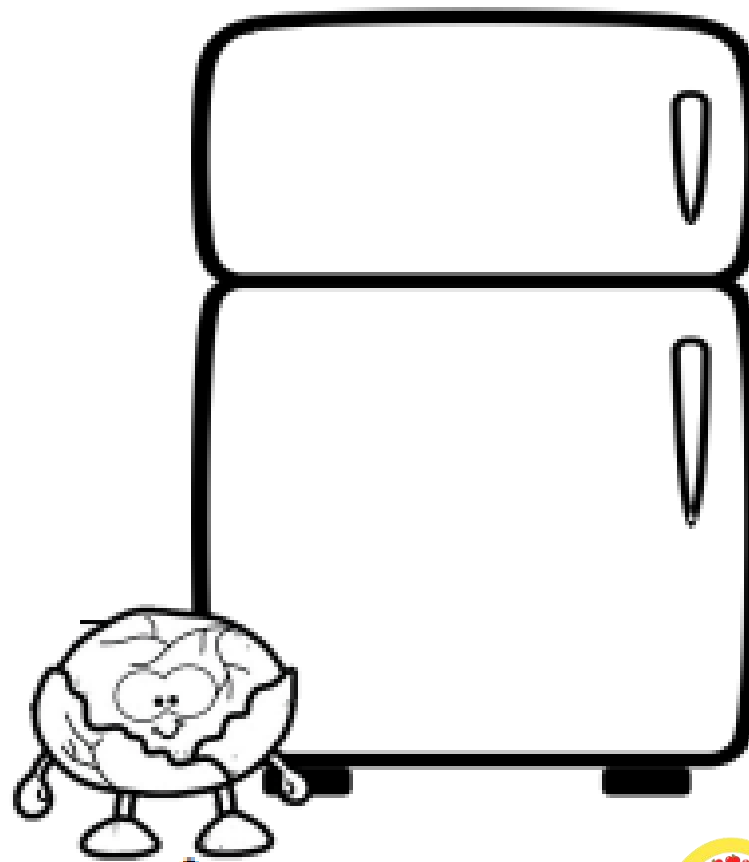
Clic en la imagen para escucharla en YouTube



Ficha de trabajo 4

Lunes 07/Oct/24

Instrucciones: Dibuja las verduras que puedes encontrar en casa.

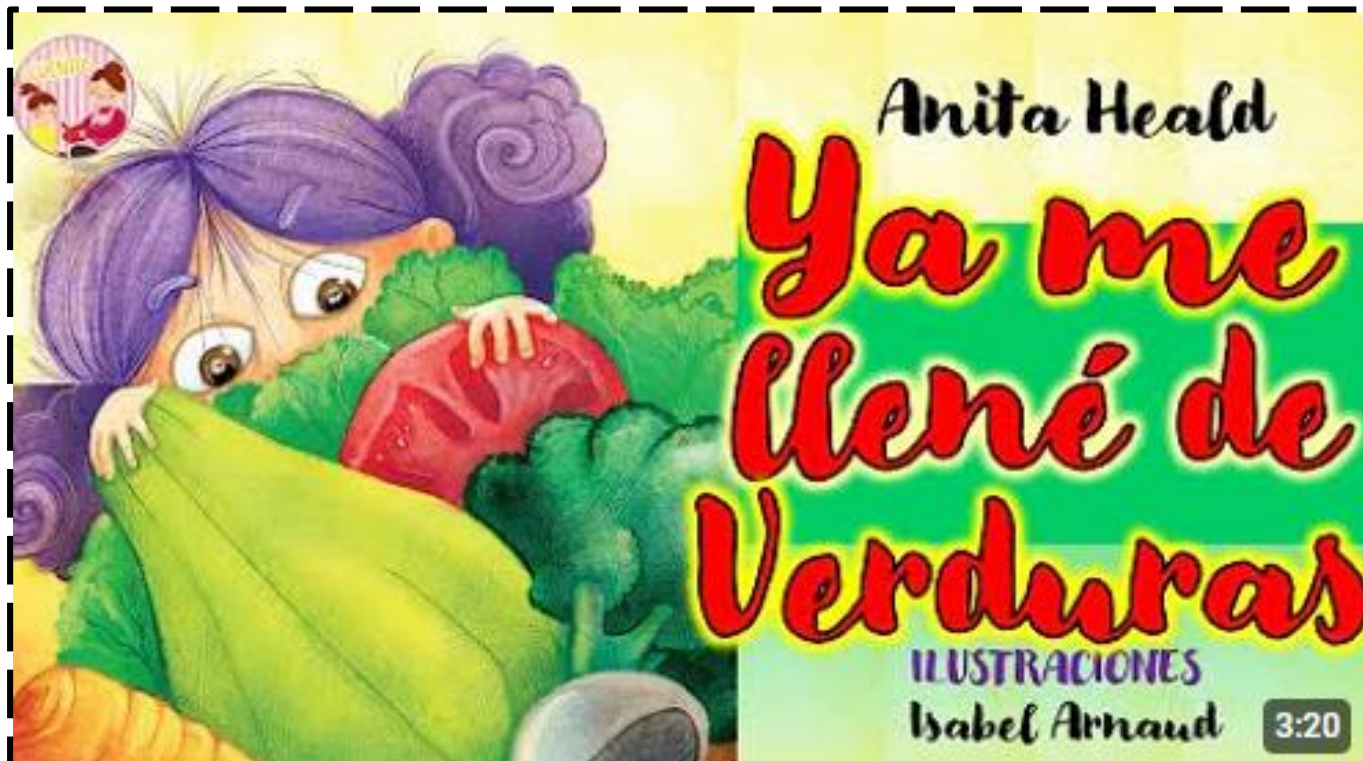


Nombre: _____



Ya me llené de verduras

CUENTO



Clic en la imagen para escucharla en YouTube



08 DE OCTUBRE DE 2024
MARTES



¿Qué le 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?



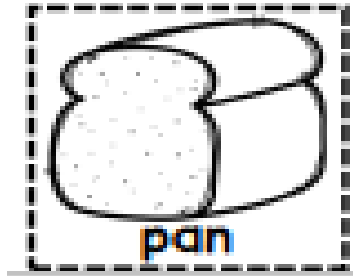
Instrucciones: Indica y tacha aquellos alimentos que sean derivados de los cereales.



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

**arroz**

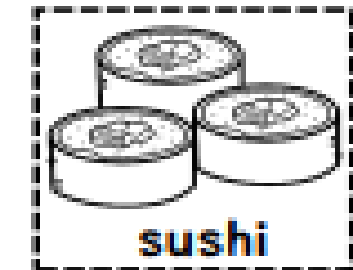
El arroz es alto en minerales como el calcio y el hierro, también es rico en vitamina D y en vitamina B.

**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



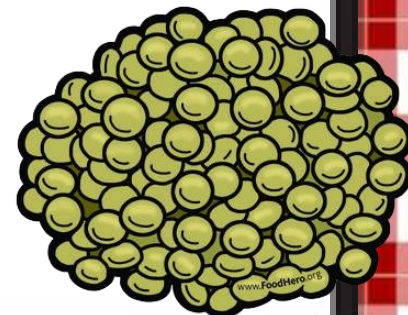
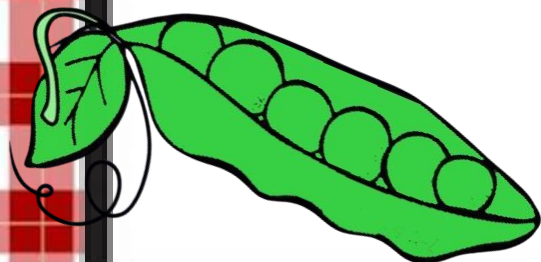


Las leguminosas

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



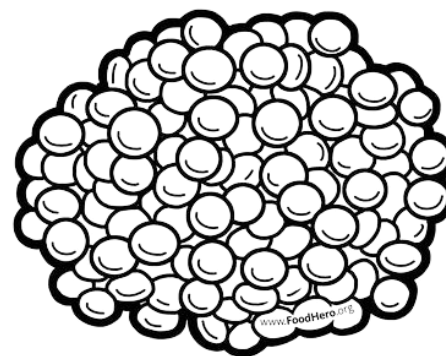
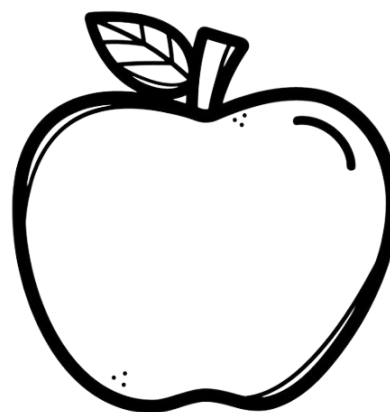
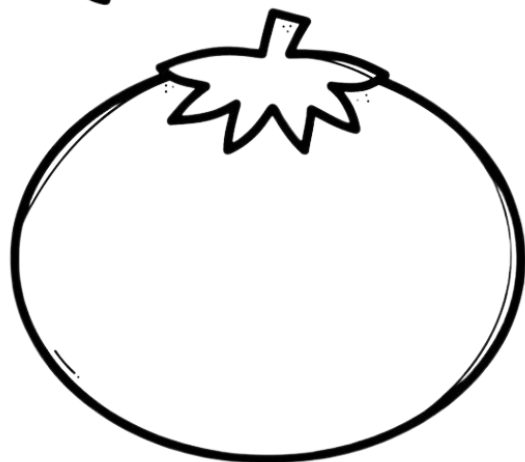
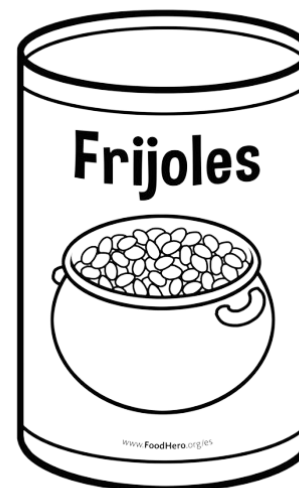
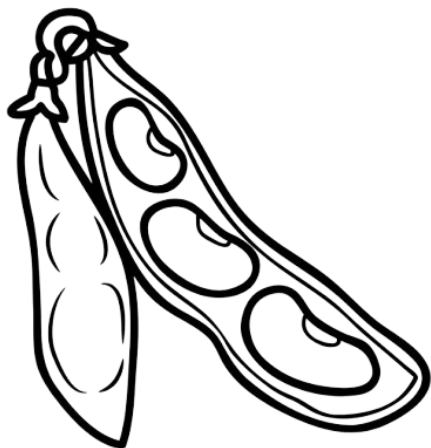
Clic en la imagen para escucharla en YouTube



Ficha de trabajo 6

Miércoles 09/Oct/24

Instrucciones: Colorea únicamente los alimentos que sean leguminosas.



Nombre: _____



La guaracha de las legumbres

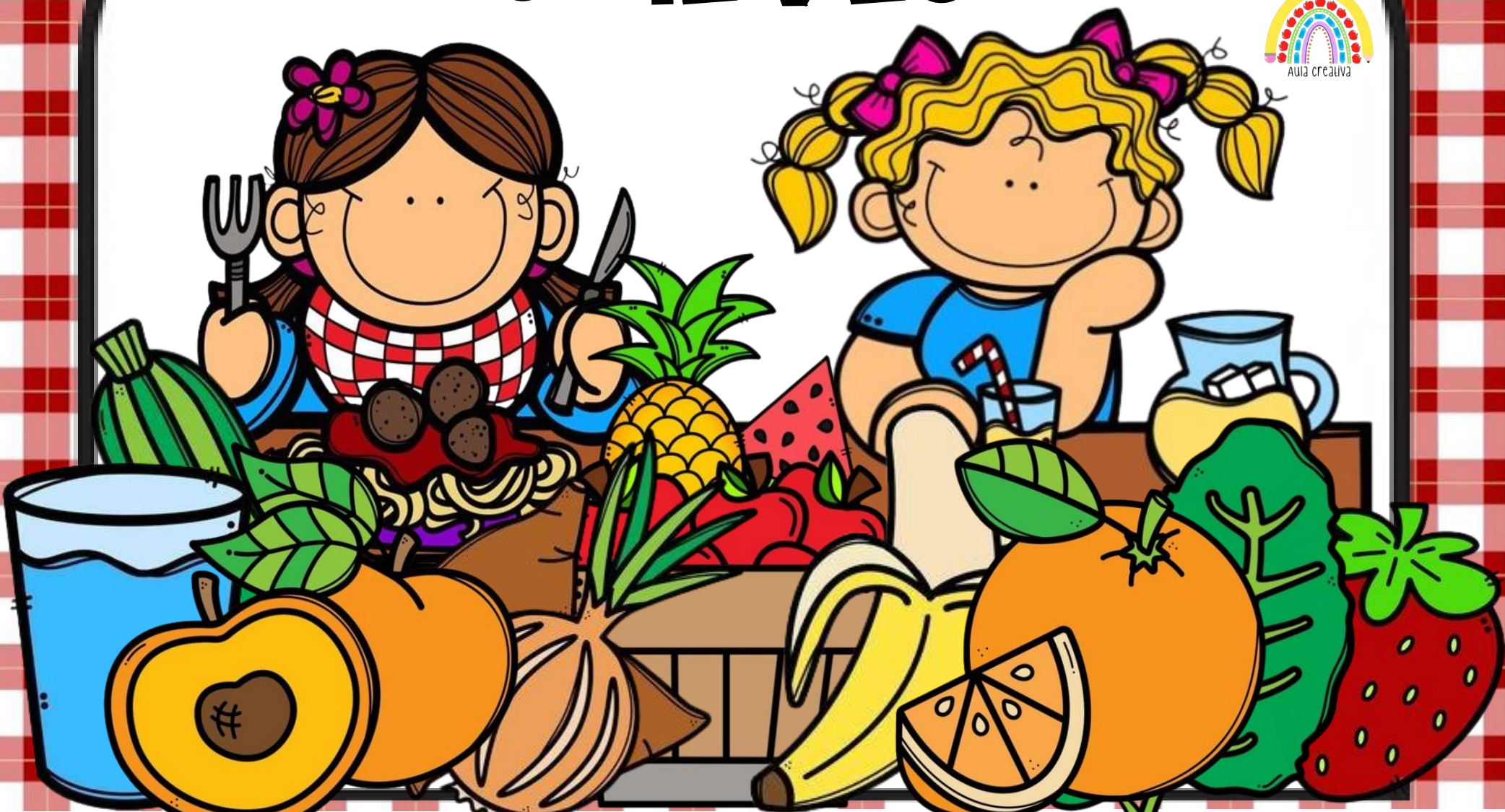
CANCION



Clic en la imagen para escucharla en YouTube



10 DE OCTUBRE DE 2024
JUEVES

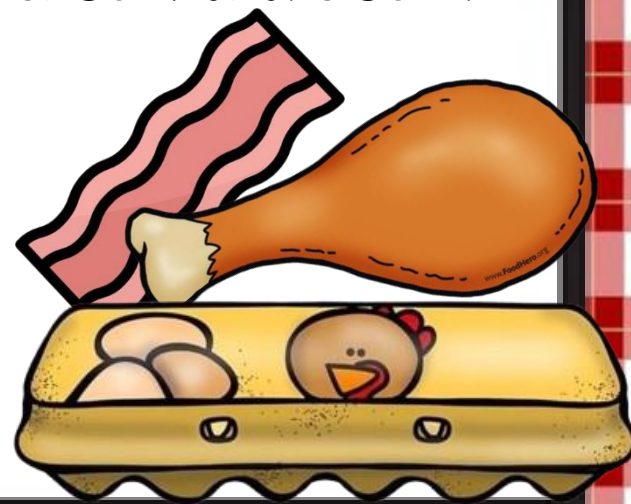
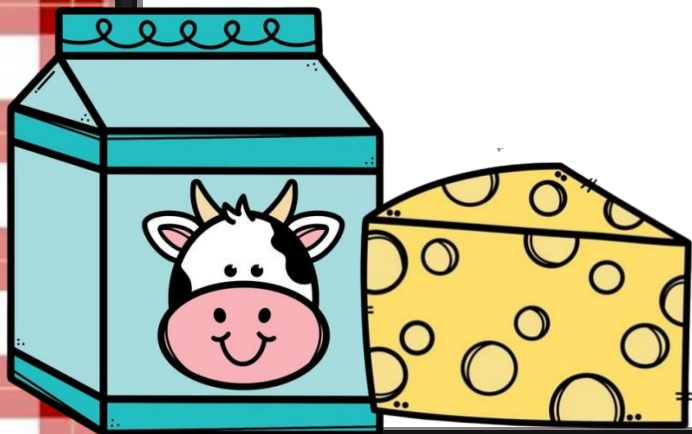


Los alimentos de origen animal

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, fósforo que aportan muchos beneficios al sistema digestivo y óseo.



Los productos derivados de los animales

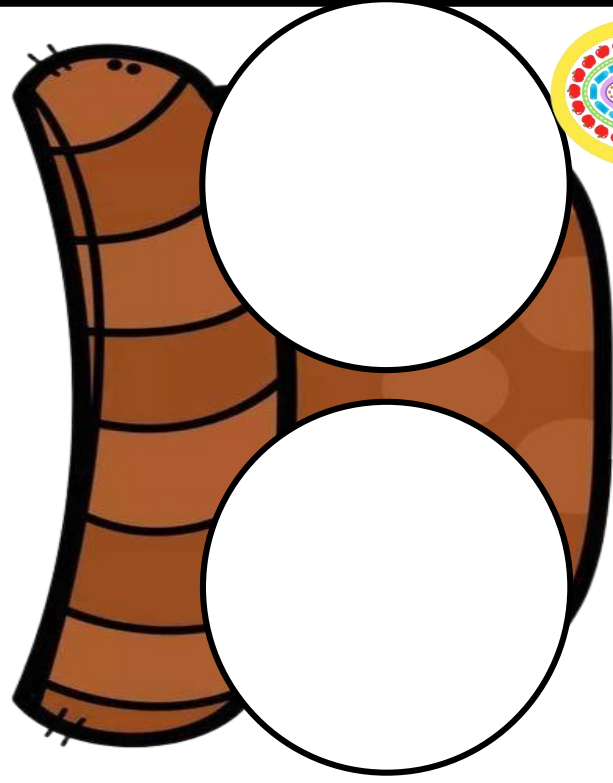
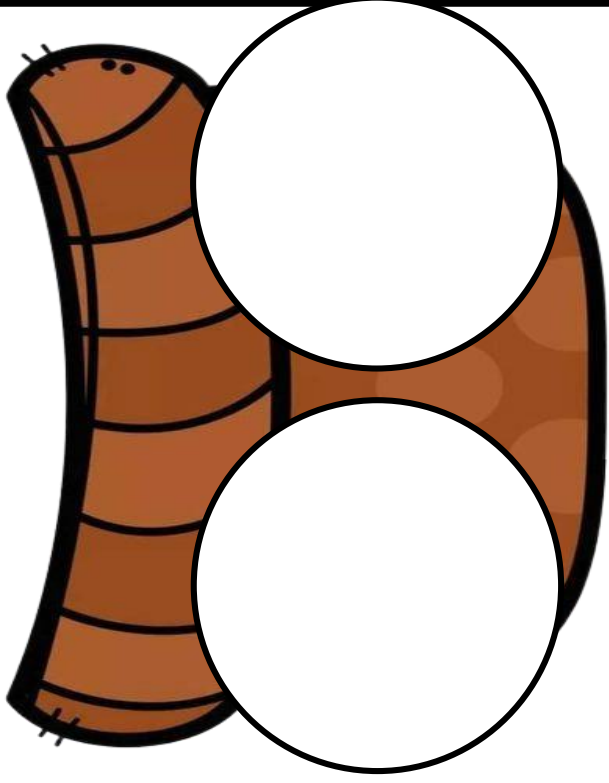
VIDEO



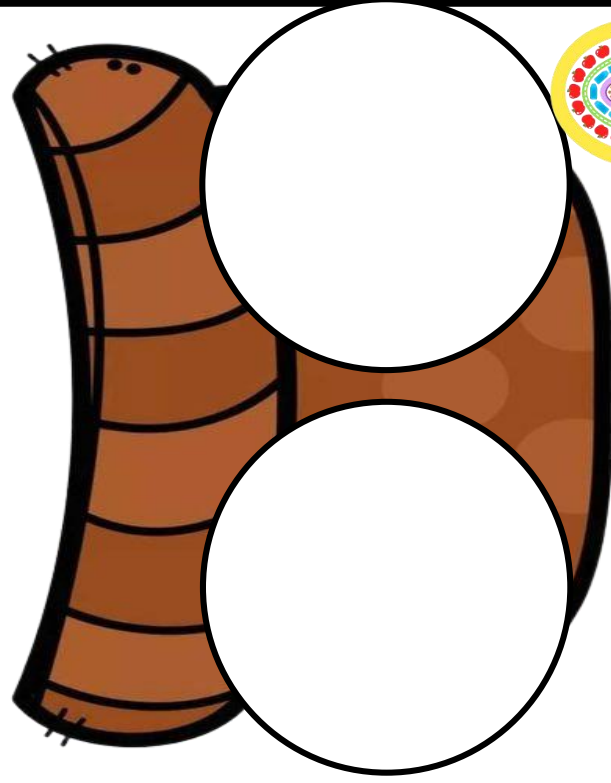
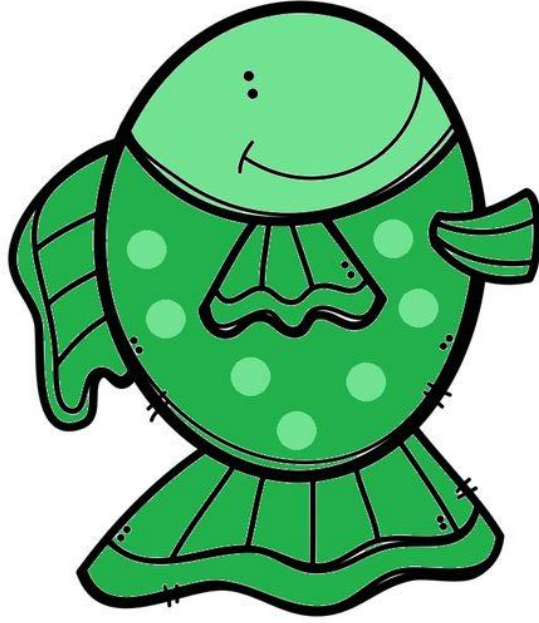
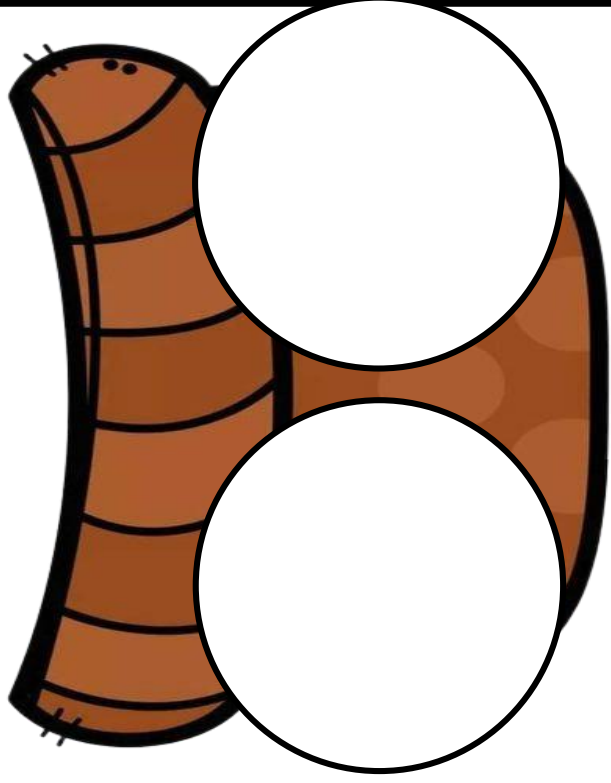
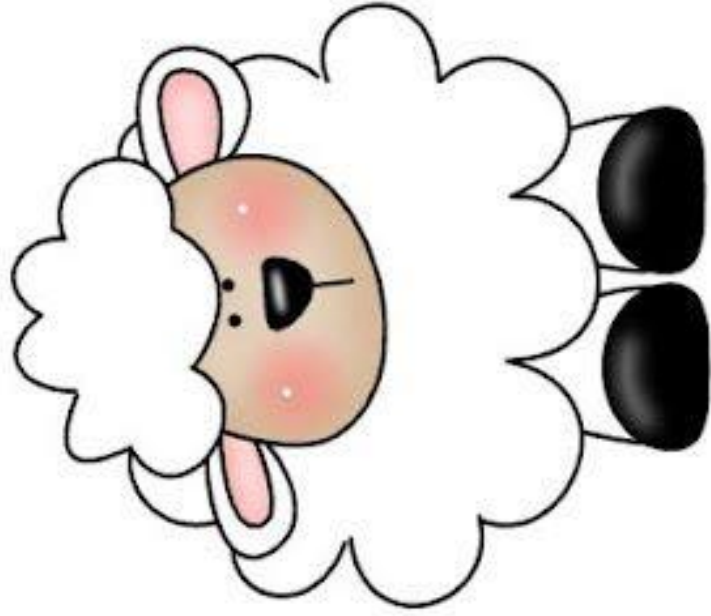
Clic en la imagen para escucharla en YouTube



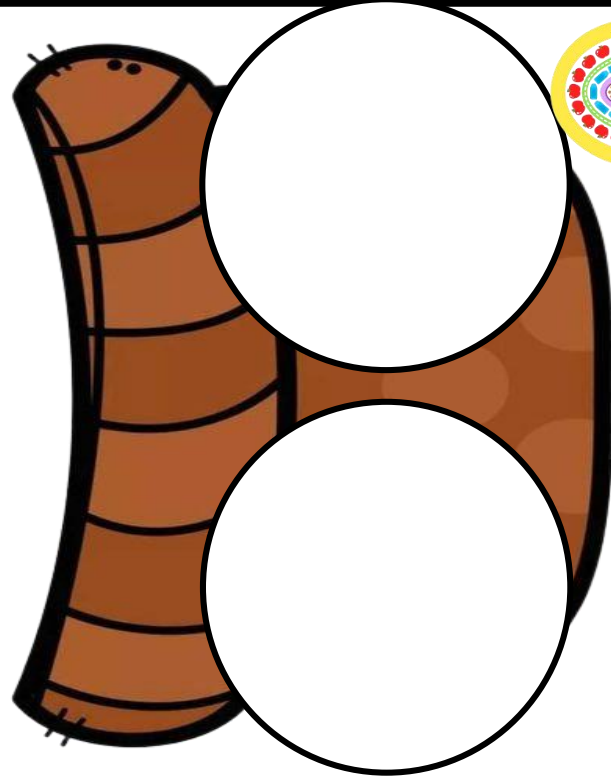
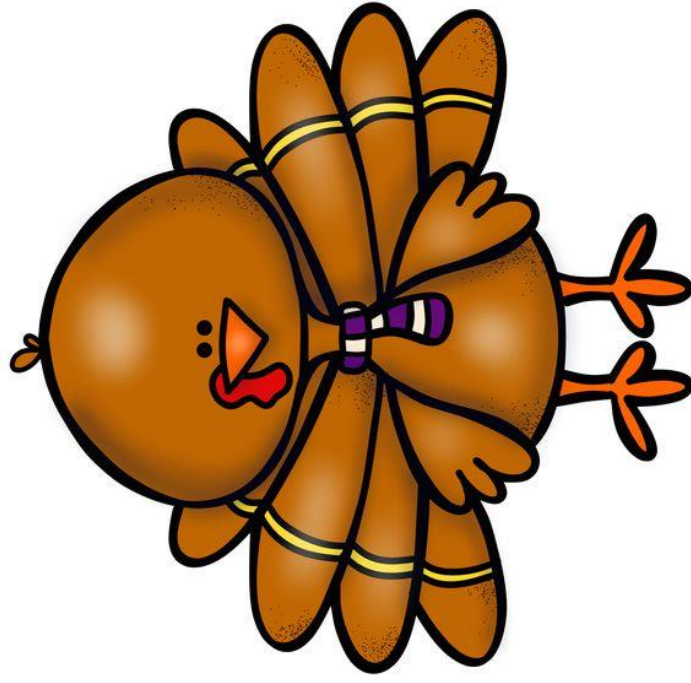
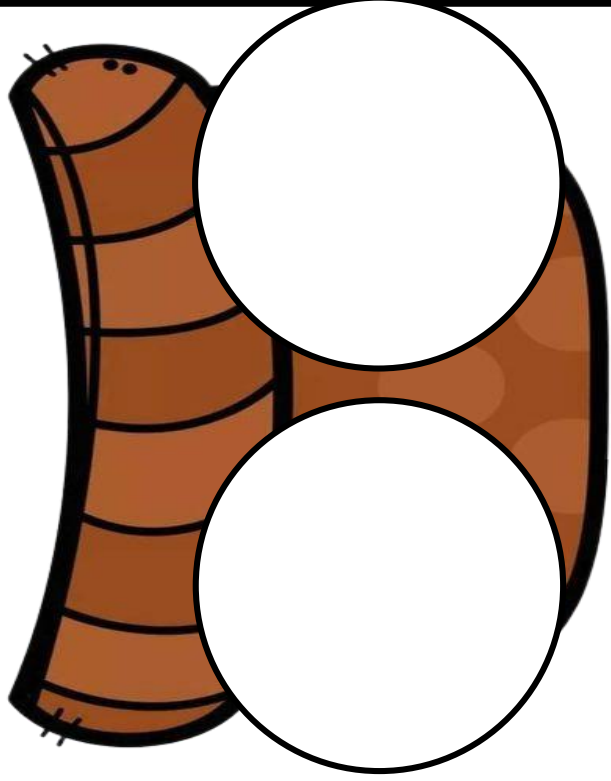
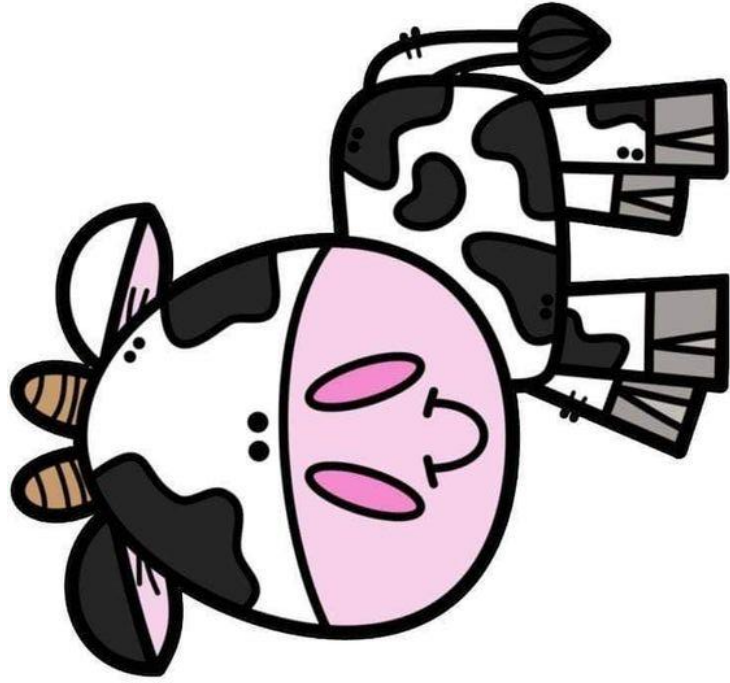
DERIVADOS DE ORIGEN ANIMAL



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.

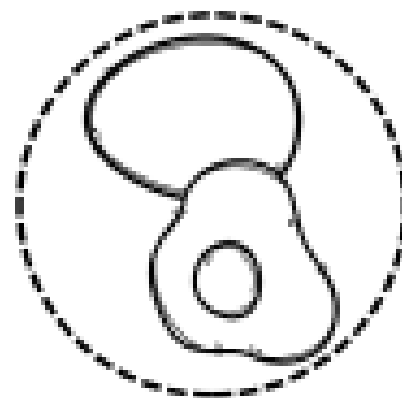
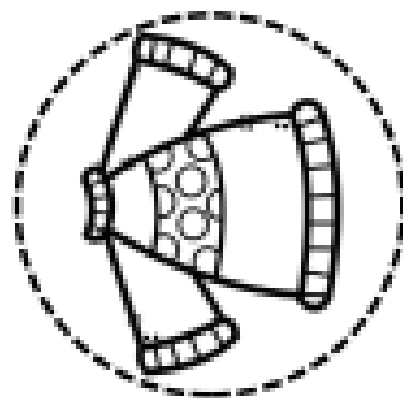
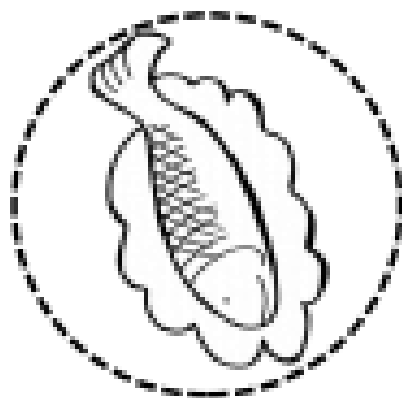
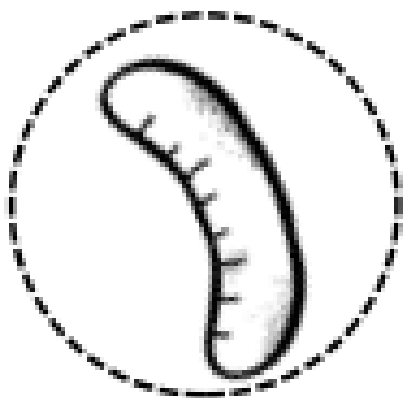
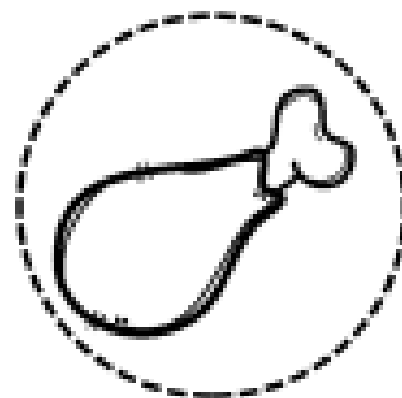
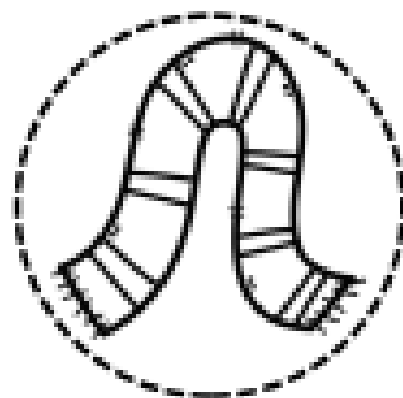
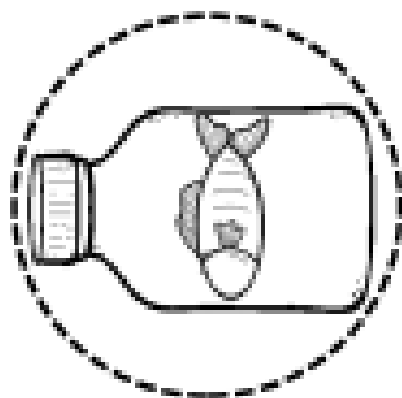
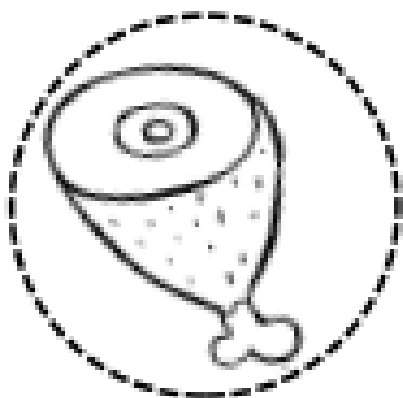
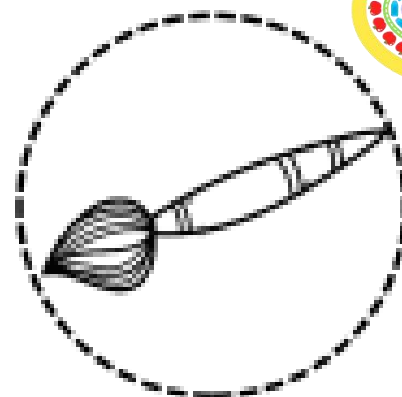
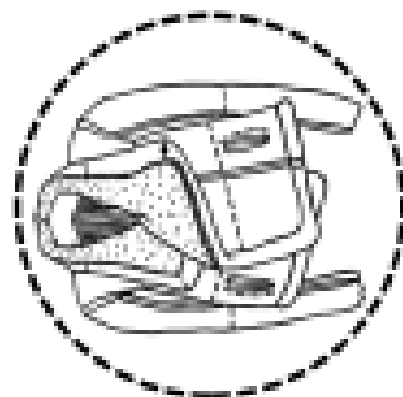
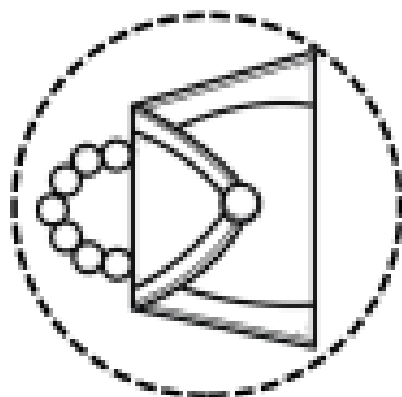
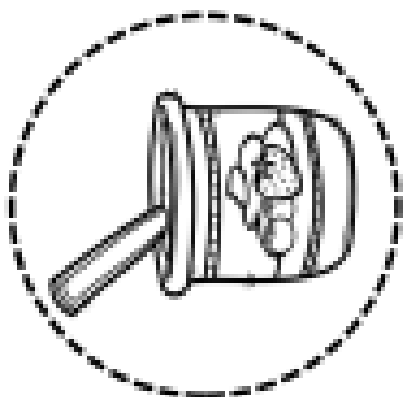
Utilizamos su carne, su lana para hacer suéteres, bufandas, guantes, hilos, telas y cobijas. También se obtiene aceite para cremas y cosméticos.

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.

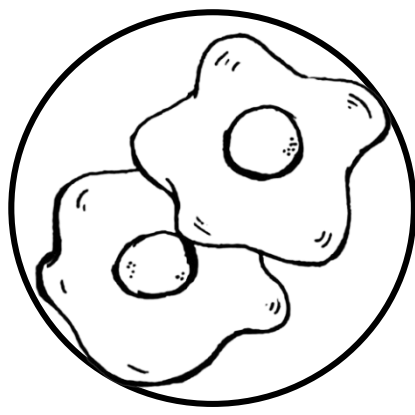
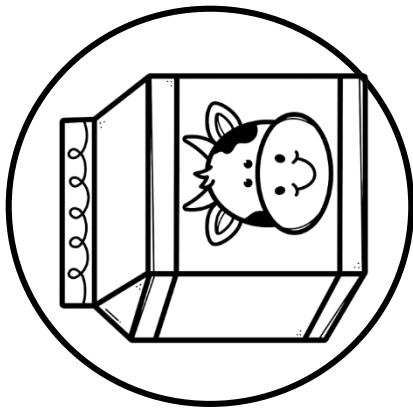
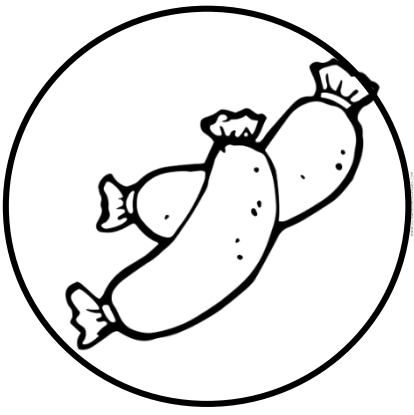
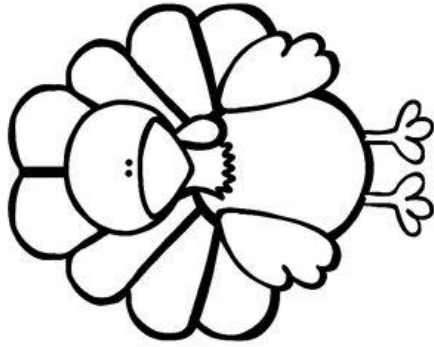
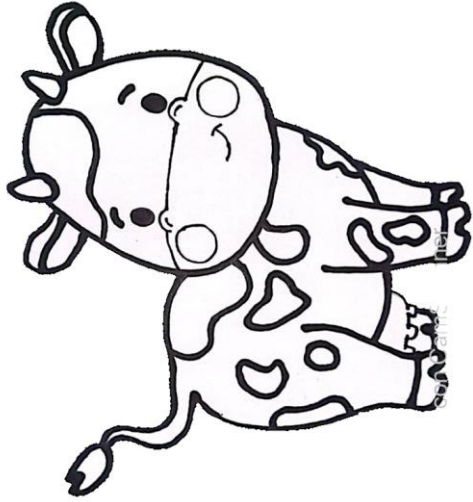
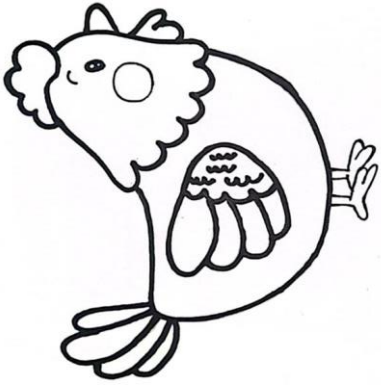
De la cabra utilizamos su carne, su leche, su piel para hacer ropa como chamarras, su pelo para hacer pinceles y brochas.



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.)

Ajonjolí

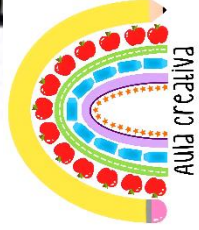
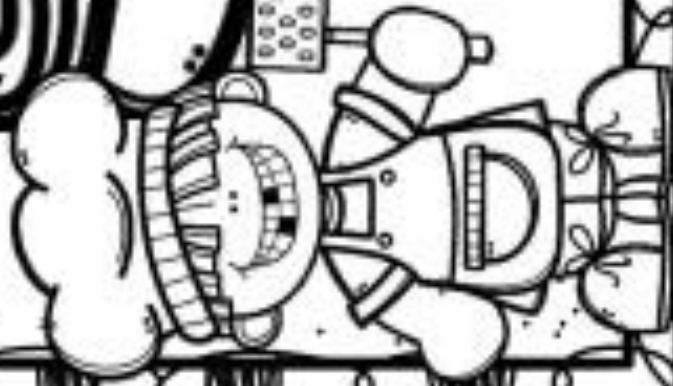
Pan

Tomate

Lechuga

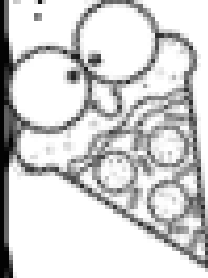
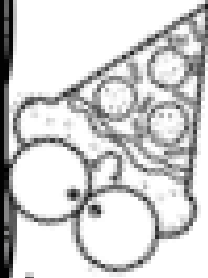
Queso

Carne



Aula creativa

Pizza



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

Masa

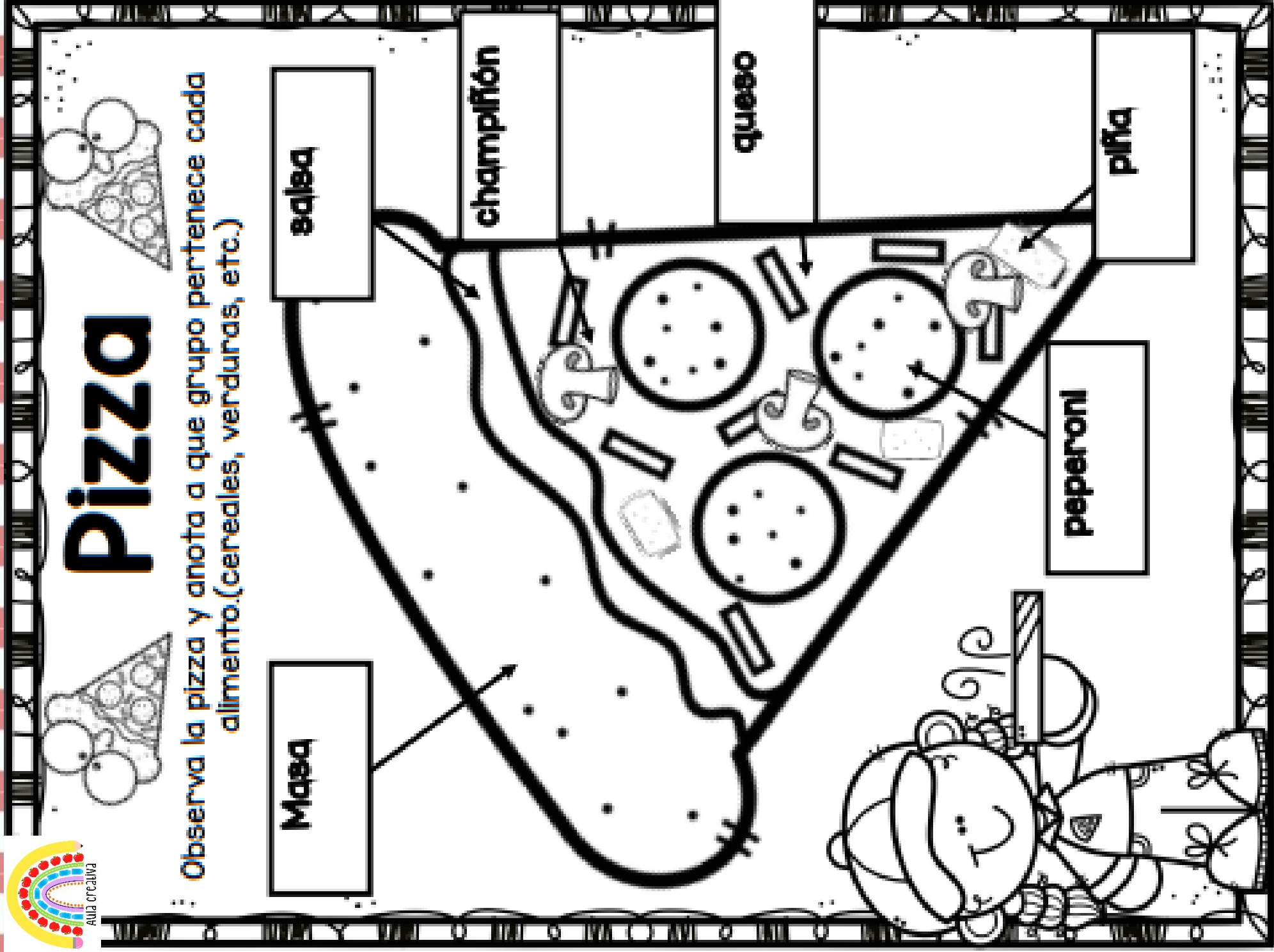
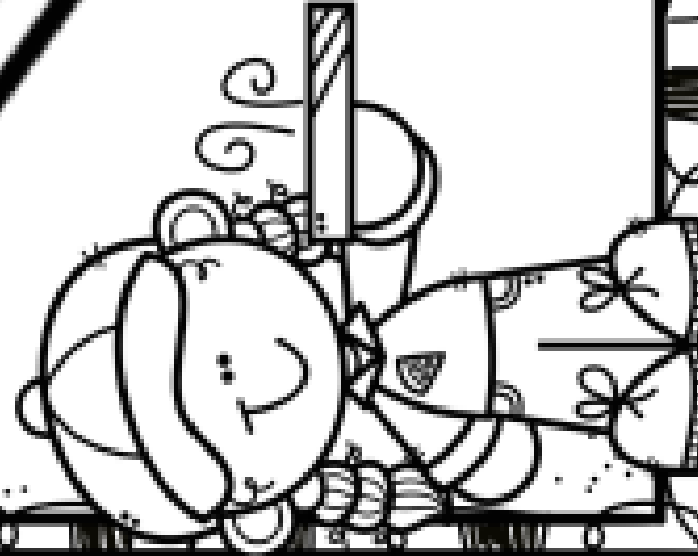
salsa

champiñón

queso

piña

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

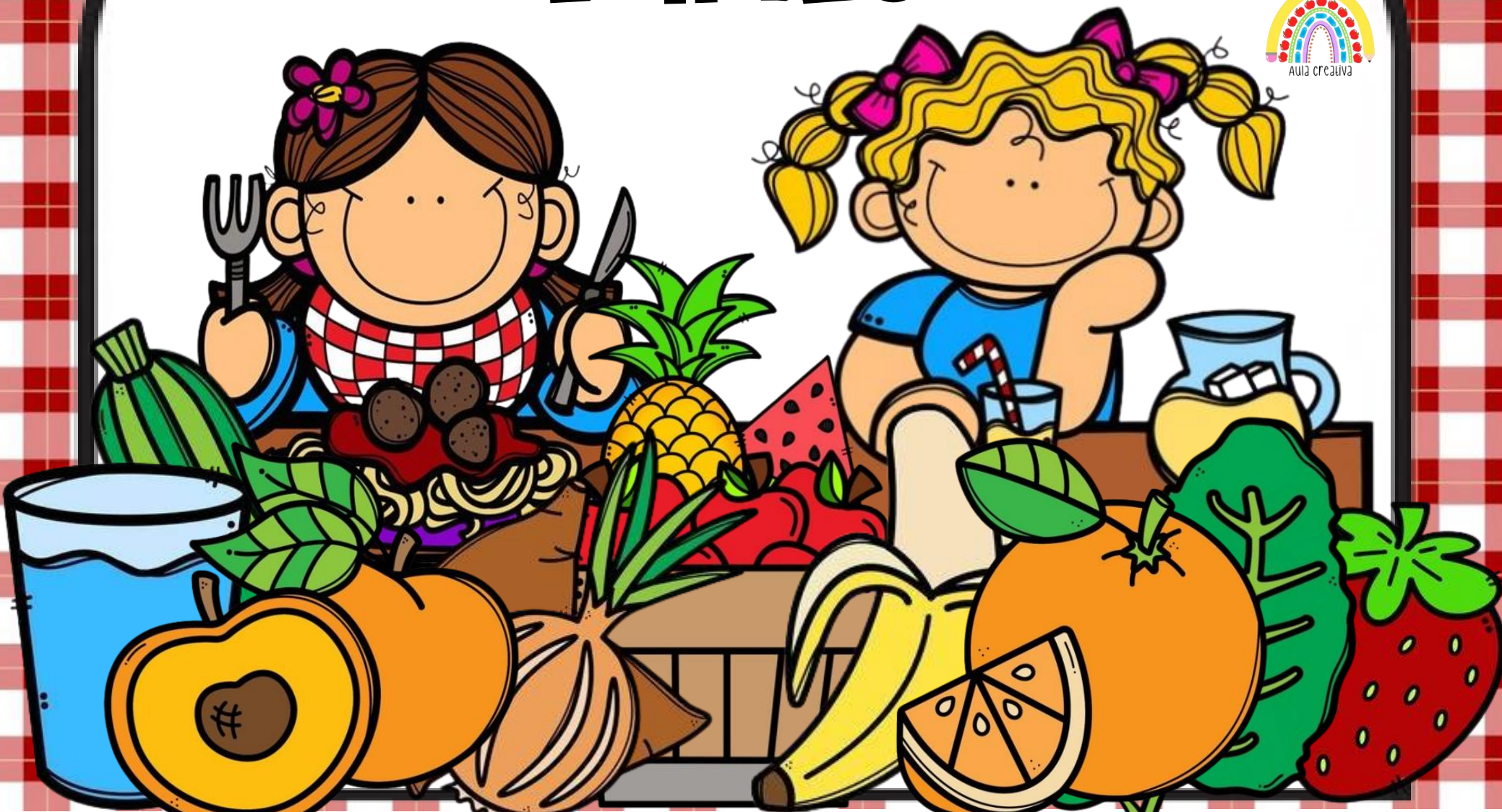
Rosalía y las verduras que no se comía

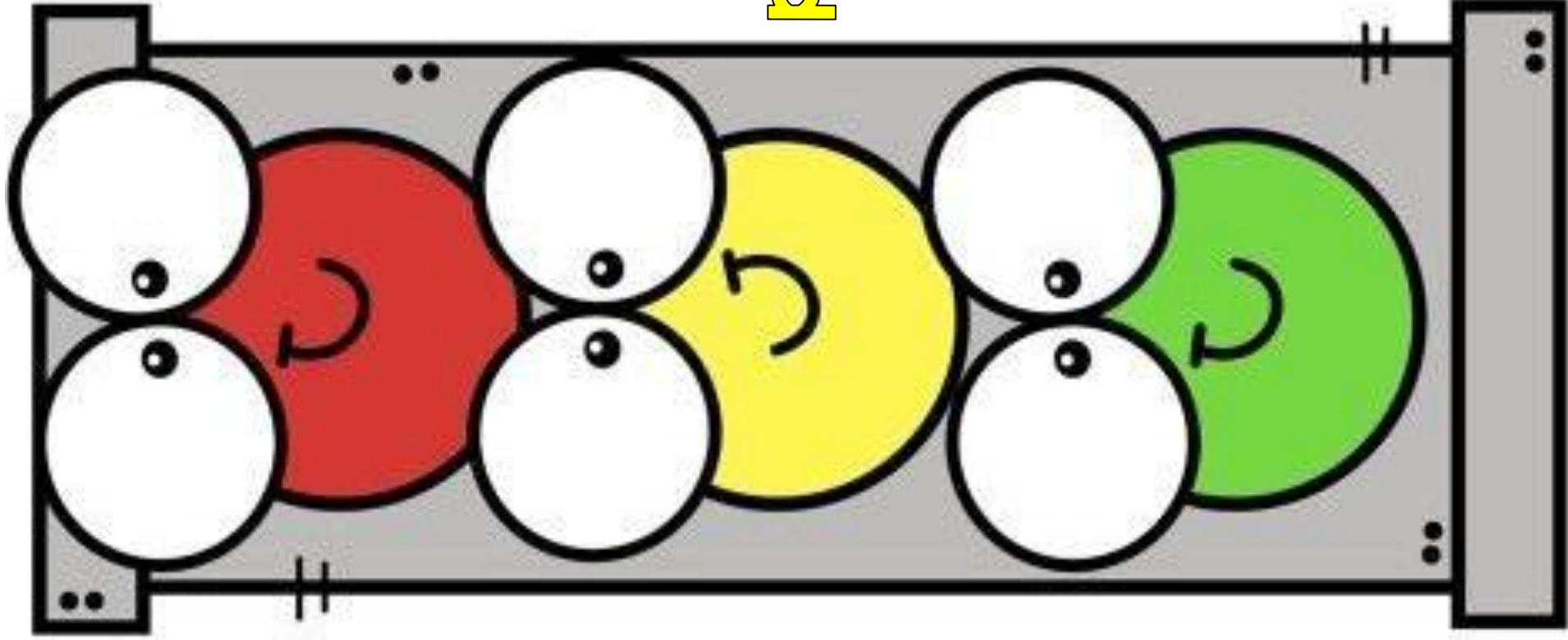
CUENTO



Clic en la imagen para escucharla en YouTube







Evitar

precaucion

Adecuado

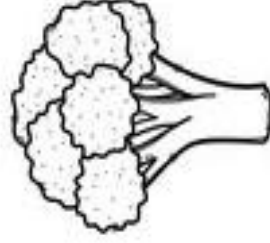
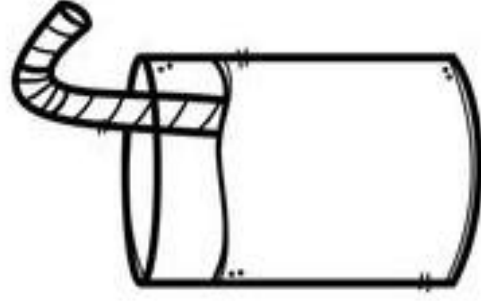
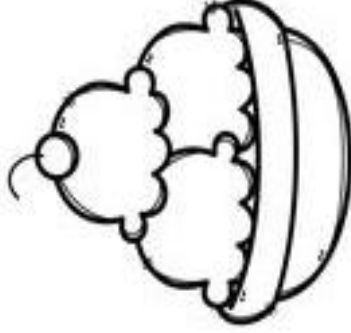




Ficha de trabajo 9



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

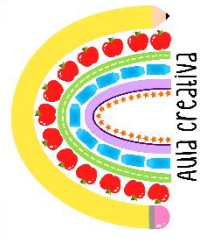
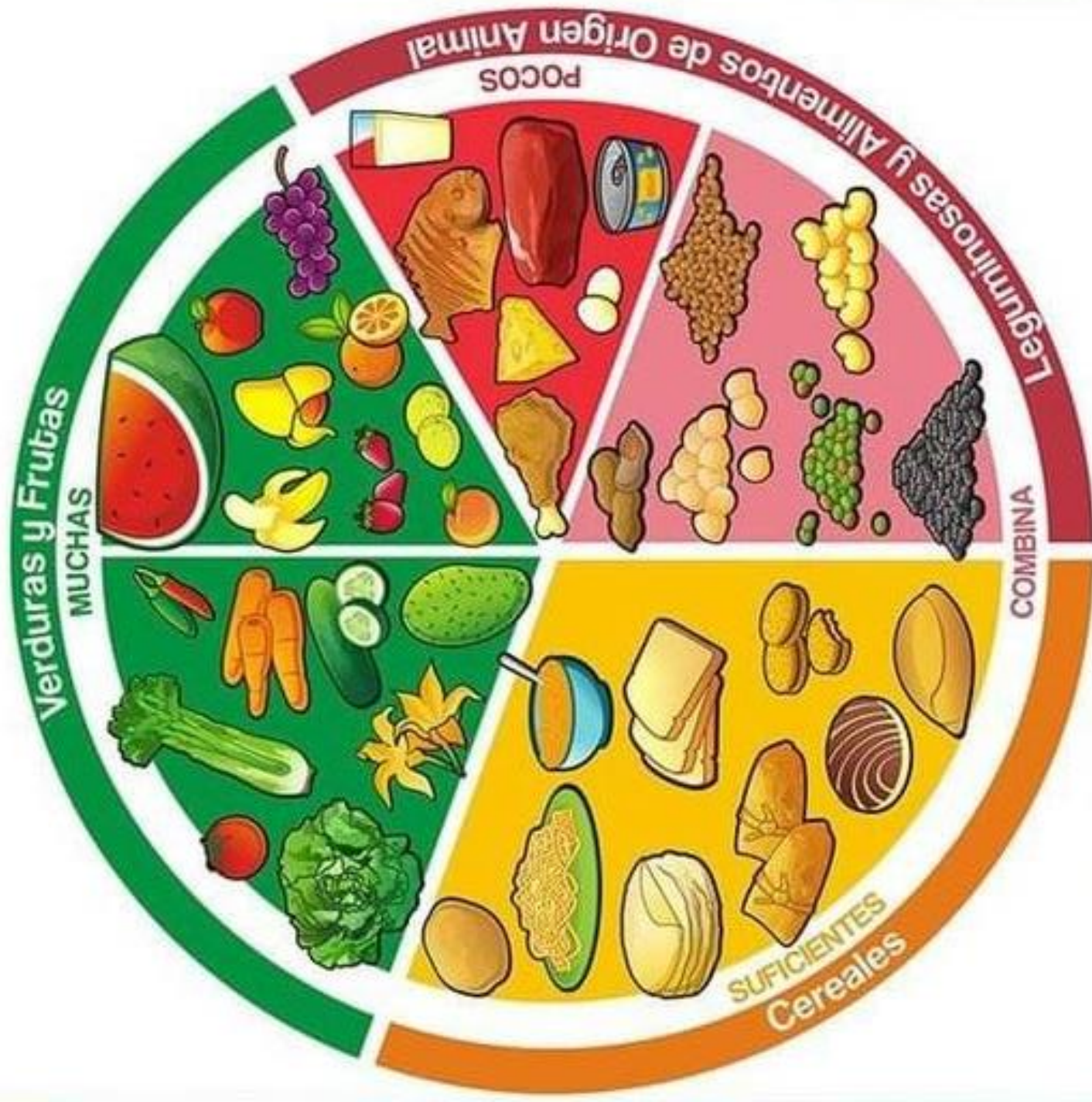
CANCION



Clic en la imagen para escucharla en YouTube

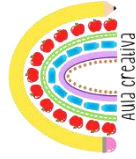
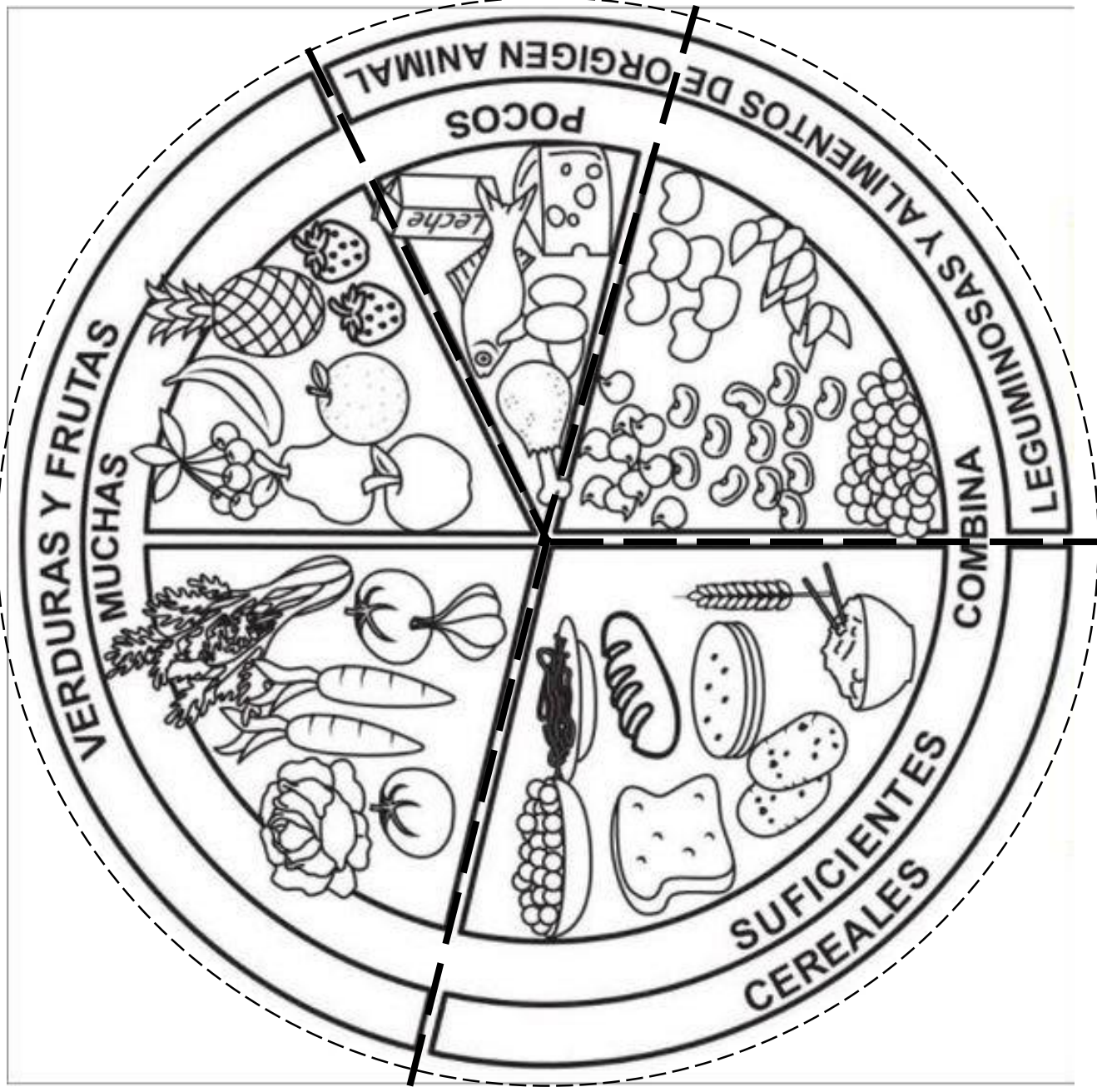


Plato del Buen Comer

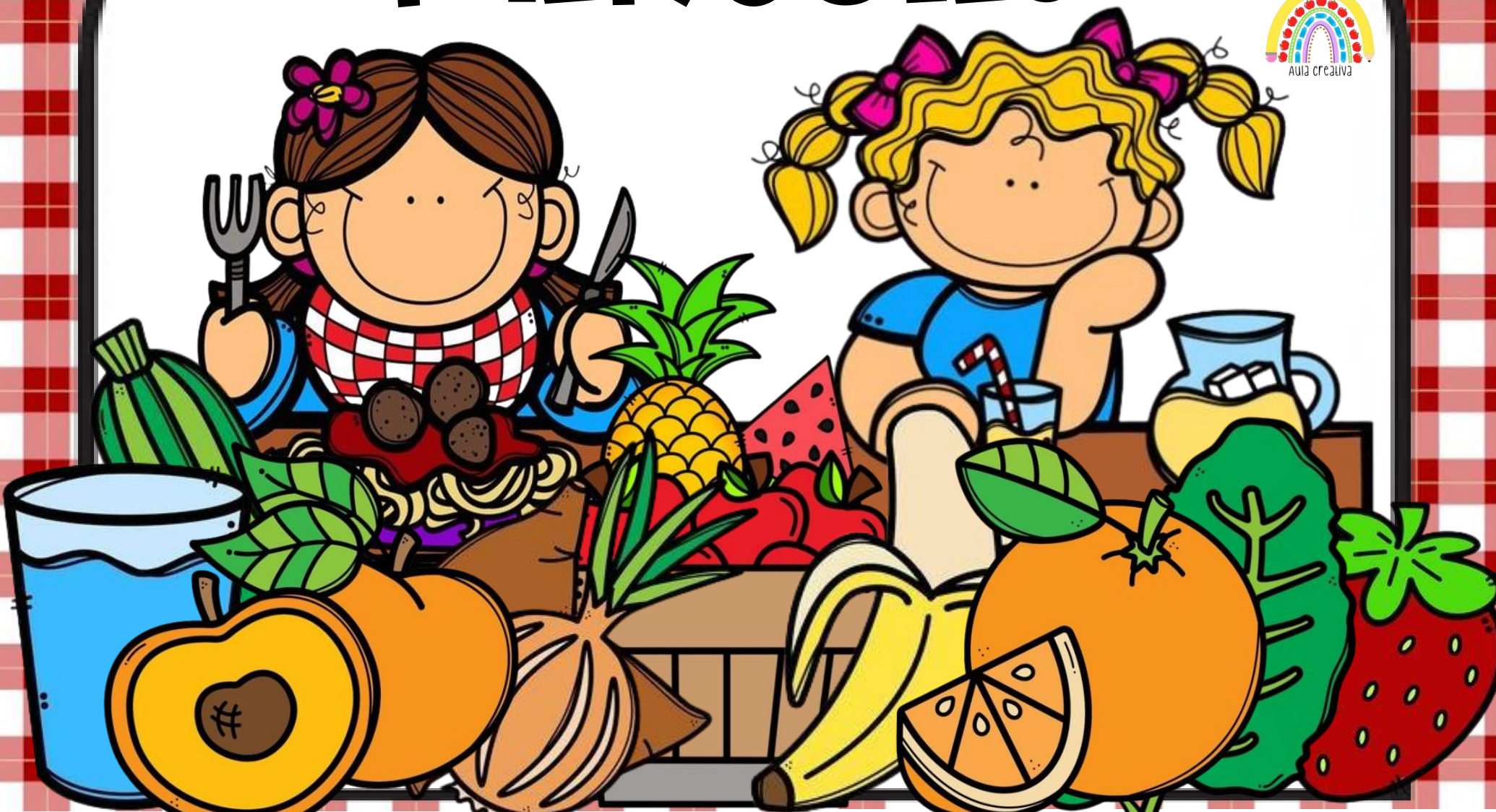


Ficha de trabajo 10

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



Martes 15/Oct/24



Jarra del buen beber

Bebidas

Nivel de
Importancia

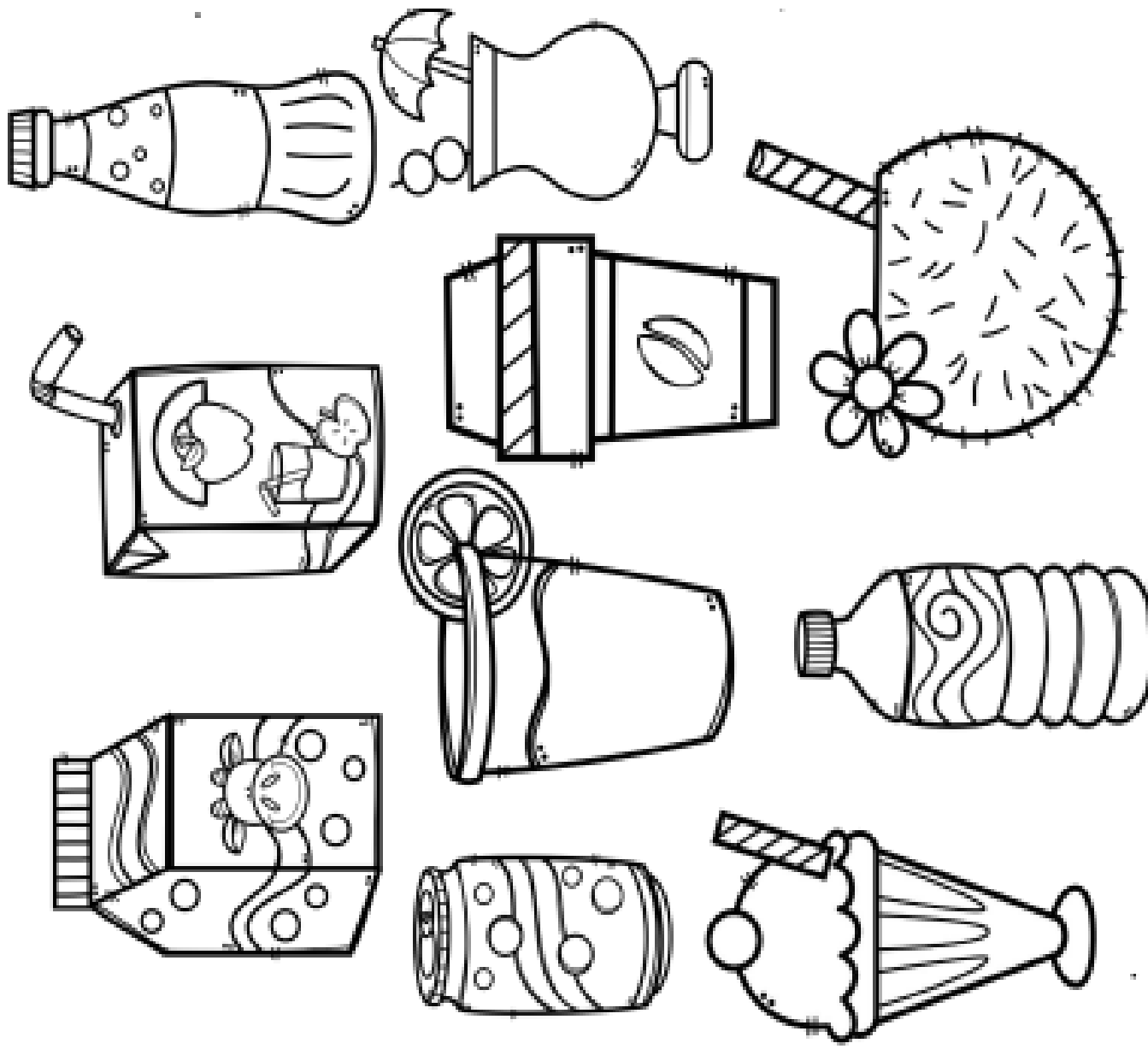
Cantidad
recomendada



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



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**



Nombre: _____