



Conocimiento del Medio

Primer grado

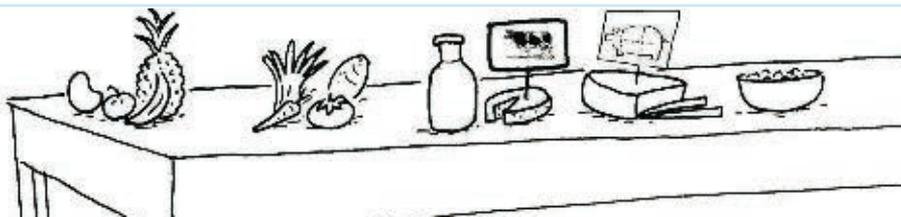
Cuido mi cuerpo y mi alimentación

Lo que pienso

Observa las imágenes.



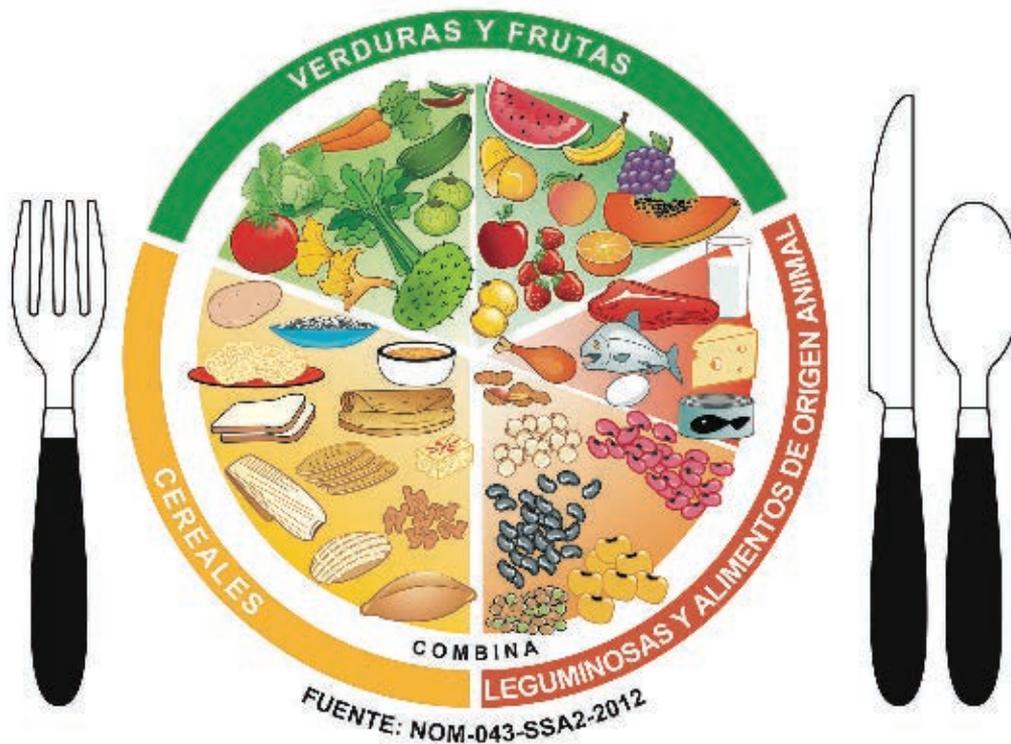
¿Qué están comiendo los niños?
¿Qué le recomendarías a cada niño para que coma de manera saludable?



Hábitos de alimentación

Una buena alimentación consiste en combinar alimentos de forma variada y en cantidades adecuadas.

El Plato del Bien Comer



- Escribe los alimentos que más te gustan.



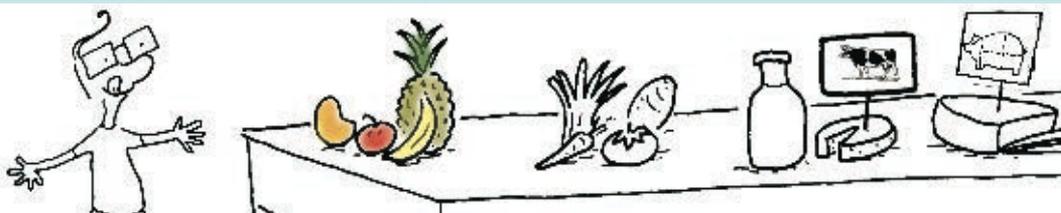
Mis nuevas palabras

leguminosa

Semilla que se da dentro de una vaina; por ejemplo, el frijol, el haba y el chícharo.



- Haz una lista de los alimentos que consumes en un día.



- Clasifica los alimentos de la lista que elaboraste de tarea, según el grupo al que pertenecen. ¿De qué grupo de alimentos comiste más?

Verduras y frutas	Leguminosas y alimentos de origen animal	Cereales

- De acuerdo con lo que sabes, ¿cómo es tu alimentación?

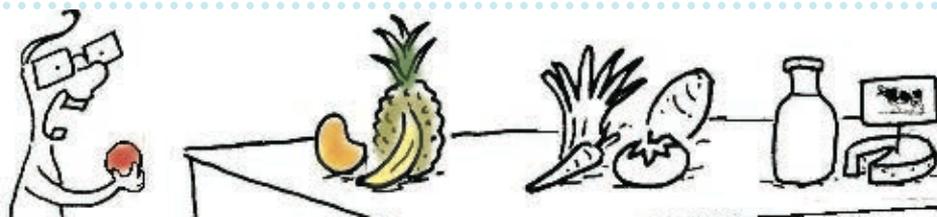


- ¿Cómo podrías mejorarla?



Otros lugares

En Japón hay una comida llamada *bentō* que incluye arroz, carne y verduras.



Alimentos de mi comunidad

- Une con una línea cada texto con la imagen que le corresponde.

Mauricio vive en un poblado donde se cultiva maíz.



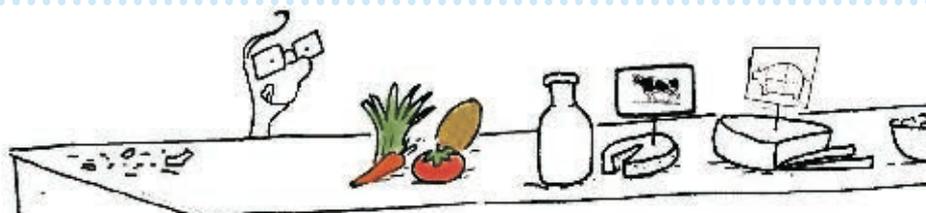
Donde vive Sofía hay árboles frutales de limón y naranja.



En el rancho de Pedro hay vacas que producen leche y con ella se elaboran quesos.



- En grupo, comenten cuáles alimentos se producen en su comunidad.



- Investiga sobre un platillo que se prepara con los alimentos que se producen en tu comunidad. Dibújalo.



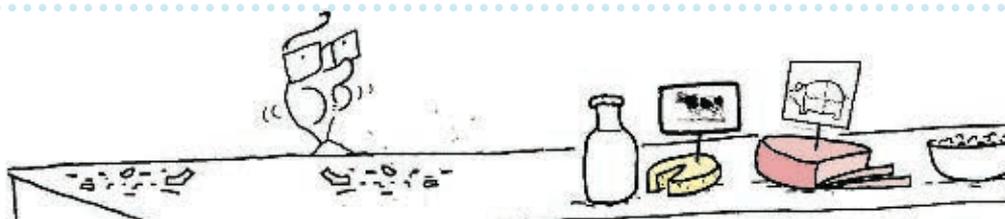
Círculo de diálogo

Revisen el Plato del Bien Comer y comenten: ¿a qué grupos pertenecen los alimentos con los que se preparan los platillos que dibujaron?



Dato interesante

En temporada de lluvias, en algunos pueblos de Oaxaca, se comen hormigas chicatanas.

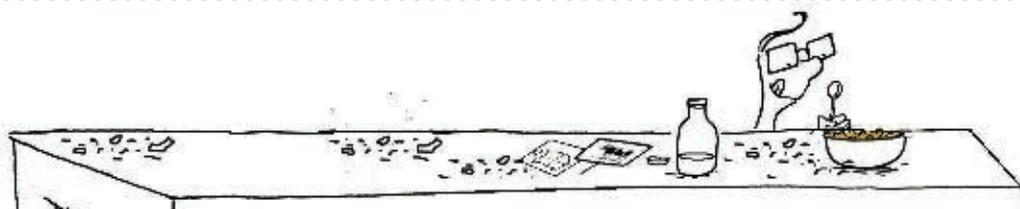


Hábitos de higiene

- Encierra con azul lo que haces antes de comer para cuidar tu salud, y con verde lo que haces después de comer.



- Compara tus respuestas con las de un compañero y comenten: ¿qué otras acciones realizan ustedes antes y después de comer?



Lo que aprendí

1. Observa las imágenes de la página 74 y responde: ¿cuál de los niños come alimentos de los tres grupos? Clasifica en la tabla lo que come.

Verduras y frutas	Leguminosas y alimentos de origen animal	Cereales

2. Escribe por qué debes practicar hábitos de higiene antes y después de comer.

3. Marca con una  la frecuencia con la que haces lo siguiente.

	Nunca	A veces	Siempre
Consumo alimentos de los tres grupos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Practico hábitos de higiene.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

