

Jardin de niños independencia 10DJN0148F

Aprendizaje esperado: *reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.*

Énfasis: *cuidado de la salud. Alimentación.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás que una alimentación sana y balanceada es importante para mantener una vida saludable.

Recuerda que el consumo de alimentos sanos te ayuda a crecer fuerte y libre de enfermedades, no olvides incluir en tu alimentación diaria alguno de los alimentos del plato del bien comer, entre ellos frutas, verduras y cereales, pero sobre todo tomar mucha agua.

Para una buena alimentación y vivir de forma saludable debes considerar:

- 1.- Comer frutas y verduras
- 2-Tomar agua
- 3-Comer pescado, carne y pollo
- 4-Tomar leche
- 4 Hacer ejercicio

Es necesario que conocer cuáles son las diferencias entre los alimentos saludables y los que no lo son, “los alimentos no saludables como las golosinas no es malo consumirlas solo debes hacerlo en algunas ocasiones especiales”, no tomes refresco, es mejor si consumes agua natural, y recuerda hacer ejercicio regularmente.

El reto de hoy:

Pláticales a mamá y papá sobre los alimentos que son saludables y cuáles no lo son.

Cierre Convivio para compartir alimentos saludables

¡Buen trabajo!