



**Recrea**  
Familia



**Recrea**  
Familia

**Alimentación  
Saludable**



## FUNDAMENTACION

**La alimentación saludable debe estar presente en la vida familiar incluyendo actuaciones para promover una vida saludable, la adquisición y desarrollo de normas de salud, de valores de vida y de actitudes saludables que permitan la presencia de un ambiente sano.**



## OBJETIVO

**Desarrollar hábitos y estilos de vida saludables para sus hijas e hijos para ser competentes en este contexto.**

# Habilidades o aprendizajes que se favorecen con las actividades propuestas de acuerdo a la edad de 3, 4 y 5 años



Adquisición de conocimientos de una alimentación saludable como la modificación de prácticas o conductas alimentarias.

Participación de las madres y padres de familia para promover con sus hij@s una alimentación saludable.

# Desarrollo de las actividades

Platica con tus hijas e hijos la importancia de una alimentación saludable en la familia e identifiquen cuáles son los alimentos sanos y cuáles son los alimentos chatarra

Posteriormente, realicen en familia la siguiente tabla:

<b>Dibuja o recorta y pega según clasifiques los alimentos</b>	
<b>Alimentos sanos</b>	<b>Alimentos chatarra</b>

## Recursos o materiales a utilizar

Cartulina, marcadores y colores,  
revistas, tijeras

## Tiempo sugerido para su realización

- Un día



**Recrea**  
Familia

bloque

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
BÁSICA  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN  
PREESCOLAR

**Desarrollo  
Educativo del  
Nivel Preescolar**

