

Continue



(9 votes, average: 2,56 out of 5) Como parte de los contenidos de educacin bsica para el segundo y tercer ciclo de primaria, les compartimos este excelente material que hemos preparado para todos ustedes, se trata del plato bien comer para armar, colorear y explicar a nuestros alumnos, seguimos adelante todo gracias a ustedes que nos visitan y comparten nuestros enlaces, muchas gracias por su apoyo. Descargar: El plato del bien comer para colorear, explicar y armar Opcin A | Opcin B | Opcin C Autor: Material Educativo & Educacin Primariante a nuestra pgina de Facebook: Material Educativo Hóial Hoy tengo para ti diversos materiales del plato del bien comer dibujo para colorear. Adems de dibujos quiero ofrecerte ideas y alternativas para trabajar ste tema de una manera mas prctica y darle el valor que corresponde a su aprendizaje.El Plato del Buen Comer es una herramienta de apoyo visual diseada para promover hbitos alimenticios saludables. Representa las proporciones adecuadas de grupos de alimentos como frutas, verduras, protenas y carbohidratos en un plato y adems nos ayuda a guiar nuestras elecciones alimenticias para llevar una dieta equilibrada y adecuada para mantener la salud.Tabla de ContenidosSegn el gobierno de Mxico el Plato del Buen Comer es una representacin grfica propuesta para nuestro pas por las autoridades sanitarias y educativas para orientar la alimentacin, que difiere de la norma mundial propuesta por la OMS.En otros pases se ha puesto de referencia los requerimientos nutrimentales de cada regin o toman los de la OMS. Cabe aclarar que tambn es llamado plato del bien comer en otras latitudes.Informacin breve para complementar el plato del bien comerEl objetivo del plato del bien comer es explicar de manera grfica qu alimentos pertenecen a cada grupo nutrimental, para que cada uno pueda tomar decisiones informadas sobre su dieta.Algunas pautas que debemos tener muy claro son:Limitar las fuentes de protenas animales, como carne y huevos.Incluir protenas de origen no animal, como los productos de soya.No pasar ms de 2 das sin comer algn tipo de fruta o verdura.Como se divide el plato del bien comerEl plato del bien comer se divide en 3 grupos que a su vez tiene otras divisiones dependiendo del grupo. A menudo se recomienda o se incluye un sexto subgrupo para una comida diaria que se puede repetir cualquiera de los 5 subgrupos con un complemento o colacin.Los 3 grupos principales son:Verduras y frutas.Cereales y tubrculos.Leguminosas y alimentos de origen animal.Por qu se ha vuelto importante ensear el plato del bien comer dentro de la educacin?Como parte de los contenidos de educacin bsica o primaria, se le ha dado una gran importancia al aprendizaje y practica del plato del bien comer, en las materias de Conocimiento del medio, Ciencias naturales o Biologa, dependiendo del lugar y nivel que se estudie.Y es que la falta de educacin respecto a temas alimentarios nos ha llevado a grandes problemas sanitarios, que bien se pudieron haber evitado con la educacin adecuada, aunque nunca es tarde para empezar.Plato del bien comer dibujo para colorearDebido a esto una de las mejores actividades suele ser realizar dibujos del plato del bien comer o imprimir algn dibujo y que los alumnos lo coloreen.A continuacin puedes descargar la imagen superior en formato PDF.Plato del bien comer dibujo para colorearPlato del bien comer dibujo para recortar y armarAunque colorear el plato del bien comer es un ejemplo claro de lo que podemos trabajar con los pequeos. Las ideas para trabajar con ste tipo de imgenes no solamente se limita a colorearla; puedes recortar, pegar, armar rompecabezas, jugar memoria o basta, etc. hay varias actividades que con un poco de creatividad podemos desarrollar con nuestros alumnos.Plato del bien comer para recortar y armarEl tren del bien comerOtra actividad divertida que tenemos para ti es el tren del bien comer, descrgalo en el enlace inferior.Crditos a la maestra teacher kreative. Por cierto hemos agregado los trenes y letreros tambn para que tu o tus alumnos los puedan armar.Tren para armar del bien comerComplementa tu informacin del plato del bien comer con toda la informacin referente a la Jarra del bien beber.De lo Humano y lo ComunitarioSaberes y pensamiento cientfico Aprende y Divirtete ColoreandoCuando se trata de ensear a nuestros pequeos sobre la importancia de una alimentacin saludable, las actividades prcticas y creativas son siempre una excelente opcin. Hoy vamos a hablar sobre una manera divertida y didctica de hacerlo: el dibujo del Plato del Buen Comer. Colorear este plato no solo es una actividad entretenida, sino que tambn es una excelente herramienta educativa para inculcar hbitos saludables desde una edad temprana. As que, prepara tus lpices de colores y acompame en esta aventura!Qu es el Plato del Buen Comer?El Plato del Buen Comer es una representacin grfica de las recomendaciones alimentarias que propone la Secretara de Salud en Mxico. Su objetivo es ayudar a la poblacin a entender cmo balancear su alimentacin de manera sencilla. Este plato se divide en tres secciones principales: verduras y frutas, granos y protenas. Comprender esta divisin es clave para que los nios aprendan lo que deben incluir en su dieta diaria.Beneficios de ColorearColorear es ms que solo un pasatiempo; tiene mltiples beneficios, especialmente para los nios. Aqu te dejo algunos:Estimula la CreatividadCuando los nios colorean, exploran su creatividad y aprenden a expresarse a travs del arte. Cada uno tiene su propia forma de ver el mundo, y el colorear les permite mostrarlo.Mejora la Motricidad FinaEl control del piz y la precisin que se necesita para colorear ayudan a desarrollar la motricidad fina, importantsima para otras actividades, como escribir o recortar.Relaja y Reduce el EstrsColorear puede ser una actividad tranquilizadora. Los nios, al concentrarse en los colores y el diseo, a menudo se distraen de las preocupaciones cotidianas y se sumergen en un mundo de imaginacin.Actividad Educativa: Coloreando el Plato del Buen ComerA continuacin, te propongo una dinmica para que disfruten al mximo del proceso de colorear. La idea es hacer de esta actividad un momento especial en familia.Materiales NecesariosPapel con el dibujo del Plato del Buen Comer (puedes encontrarlo fcilmente en lnea para imprimir).Lpices de colores, marcadores o acurelas.Un espacio cmodo para trabajar.InstruccionesImprime el dibujo del Plato del Buen Comer.Explicale a tu hijo cada parte del plato y la importancia de cada grupo alimenticio.Permtete elegir los colores que le gusten para cada seccin del plato.Mientras colorean, hablen sobre sus comidas favoritas y cmo pueden incluir ms frutas y verduras en sus dietas.Asegrate de elogiar sus esfuerzos y creatividad!Relacin entre la Alimentacin y el AprendizajeLos hbitos alimenticios que se forman en la infancia pueden influir en la salud y el aprendizaje a lo largo de la vida. Cuando los nios ingieren una variedad de alimentos equilibrados, es ms probable que tengan energa y concentracin durante sus actividades escolares. As que, esta actividad de colorear no slo es recreativa, sino que puede tener un impacto real en su desarrollo.Ideas Adicionales para Estrenar el Plato del Buen ComerUna vez que tus pequeos hayan terminado de colorear, aqu hay algunas formas de continuar la diversin y la educacin:Juego de Comidas Dibuja o recorta imgenes de diferentes alimentos. Luego, pdeles que clasifiquen los alimentos en el plato que acaban de colorear. Esto refuerza lo aprendido de manera divertida.Visitas al SupermercadoHaz que los nios participen en la compra! As podrn identificar diferentes frutas y verduras, aprendiendo sobre su origen y beneficios. Pregntales: Qu color de fruta debera elegir hoy?Consejos para Fomentar Hbitos SaludablesAparte de colorear, hay otras formas de fomentar una alimentacin saludable entre los nios.Hacer de las Comidas una AventuraInvita a tus hijos a cocinar contigo. Por qu no preparar una pizza saludable con muchas verduras? De este modo, aprenden a elegir ingredientes saludables de una forma divertida.Crear un Huerto en CasaSi tienes espacio, considera la posibilidad de plantar algunas verduras o hierbas. Los nios amarn ver cmo crecen y sentirn orgullo al comer lo que ellos mismos han cosechado.Por Qu Es Importante Hablar Sobre Alimentacin Saludable?La mala alimentacin est relacionada con varios problemas de salud como la obesidad y enfermedades crnicas. Si educamos a nuestros hijos desde pequeos sobre la importancia de una alimentacin equilibrada y variada, les estamos dando un regalo invaluable: su salud futura.El dibujo del Plato del Buen Comer no solo es una actividad divertida; es una herramienta poderosa para educar a nuestros hijos sobre cmo alimentarse de manera saludable. Colorear, aprender y jugar juntos puede hacer que esos datos se conviertan en hbitos duraderos en sus vidas. Al final, quin dice que aprender sobre alimentacin no puede ser divertido?A qu edad se puede comenzar a ensear sobre alimentacin saludable?Desde pequeos, incluso a partir de los 2 aos, los nios pueden aprender sobre los diferentes grupos alimenticios mediante juegos y actividades.Cmo puedo motivar a mis hijos a comer ms frutas y verduras?Una buena estrategia es involucrarlos en la seleccin y preparacin de las comidas. Igualmente, hacer que elijan sus frutas y verduras preferidas puede ayudarles a sentirse ms conectados con su comida.Es normal que los nios sean quisquillosos con la comida?S, muchos nios pasan por etapas de ser quisquillosos con la comida. Es importante ser paciente y seguir ofreciendo una variedad de opciones saludables.Qu hacer si mis hijos no quieren comer algo saludable?Recuerda que la exposicin es clave. Ofrece el alimento varias veces en diferentes formas, y trata de combinarlo con algo que ya les guste. Utiliza el siguiente material para trabajar el Plato del Buen Comer, actividades interactivas para recortar, armar, pegar y/o colorear. Los docentes que tiene a su cargo nios de preescolar y primer grado pueden utilizar este material y actividades para reforzar el concepto del Plato del Buen Comer. El PDF del Plato del Buen Comer contiene los siguientes ejercicios: Recorta y Pega Recorta y Completa Sopa de Letras Descargar PDF Hola nios! Sabis qu es un plato bien comer? Es una forma divertida y creativa de aprender a comer de forma saludable. En el plato bien comer, encontramos diferentes grupos de alimentos que son muy importantes para nuestro crecimiento y energa. A los nios les encanta dibujar el plato bien comer porque pueden ser muy creativos y divertirse mientras aprenden sobre una alimentacin equilibrada. Adems, dibujar nos ayuda a desarrollar nuestras habilidades artsticas y nuestra imaginacin. Sabis qu se puede hacer con los dibujos de plato bien comer? Se pueden colorear e imprimir! As podris tener vuestros propios dibujos en casa y mostrarlos con orgullo a vuestra familia y amigos. Colorear los dibujos de plato bien comer es una actividad muy entretenida y relajante. Podis utilizar diferentes colores para pintar cada grupo de alimentos y as hacer que vuestro plato bien comer sea nico y especial. Adems, colorear ayuda a desarrollar vuestra psicomotricidad y coordinacin. Imprimir los dibujos de plato bien comer os permitir tener una versin fsica de vuestro dibujo. Podris mostrarlo en vuestra habitacin, regalrselo a alguien especial o incluso pegarlo en la nevera para recordáros siempre la importancia de comer de forma saludable. En resumen, los dibujos de plato bien comer son geniales porque nos ayudan a aprender sobre una alimentacin equilibrada de forma divertida. A los nios les encanta dibujarlos porque pueden expresar su creatividad y divertirse. No olvidis colorear e imprimir vuestros dibujos para tenerlos siempre a mano! Dibujos de plato bien comer para imprimir Curiosidades de plato bien comer1. El plato bien comer es un juego de mesa que permite a los nios aprender sobre la importancia de una alimentacin equilibrada de una manera divertida y educativa.2. Uno de los personajes ms populares del plato bien comer es el Profesor Nutri, quien ense a los nios sobre los diferentes grupos de alimentos y cmo combinarlos para obtener una dieta saludable.3. El plato bien comer tiene un colorido diseo, con cada grupo de alimentos representado por colores diferentes. Esto ayuda a los nios a identificar fcilmente los diferentes grupos y recordar su importancia.4. En el juego, los nios pueden ganar estrellas al responder preguntas sobre nutricin y alimentacin saludable. Esto les anima a aprender ms sobre el tema y a tomar decisiones conscientes sobre lo que comen.5. Una de las reglas del plato bien comer es que no se puede repetir un grupo de alimentos en la misma comida. Esto fomenta la variedad y la inclusin de diferentes nutrientes en cada comida.6. Adems de aprender sobre nutricin, el plato bien comer tambn promueve habilidades sociales como el juego en equipo, la comunicacin y el respeto por las reglas y los turnos.7. El plato bien comer es una forma divertida de introducir a los nios en el mundo de la cocina y la preparacin de alimentos. Pueden ayudar a elegir los ingredientes, lavar las frutas y verduras, y participar en la elaboracin de las comidas.8. Al jugar al plato bien comer, los nios pueden desarrollar una conciencia temprana sobre la importancia de una alimentacin saludable, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentacin en el futuro. El plato bien comer es una forma divertida de aprender sobre nutricin y llevar una vida saludable!

El plato del bien comer. El plato de el bien comer. El plato del bien comer para colorear. El plato del bien comer video para niños. El plato del bien comer imagenes. Dibujo facil de el plato del bien comer. El plato del bien comer dibujo facil para niños.