



Octubre 2024

Aprender cooperando

Niñas y niños

"Aprendemos a estar sanos y sanas"



Victor E.N.J.

3º Grado preescolar.

Editorial Emiliano Zapata

La revista "El semillero" tiene como propósito de que los niños y las niñas del CAIC Emiliano Zapata compartan sus experiencias a través de sus dibujos o fotografías, que a las familias les permita mirar de manera crítica, reflexionen y compartan sus opiniones.

La cooperación es relevante para continuar aprendiendo, por ello este número está dedicado al tema de "Aprendiendo a estar sanos y sanas"

Contenido

¡A movernos!.....p.2

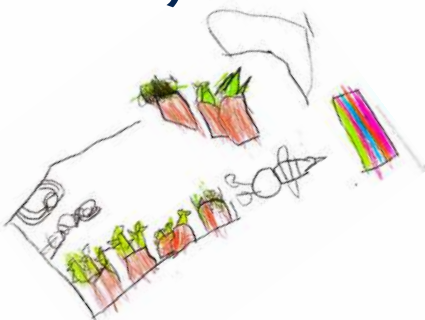
El huerto escolar.....p.3

¿Qué comemos?.....p.5

Aprendemos en colectivo.....p.7

Descubriendo nuevos mundos.....p.8

¿Qué aprendimos?.....p.10



¡A movernos!



¿Sabías que...? El cuerpo es quien enseña al cerebro.



Realizar actividades físicas permite a las infancias descubrir, explorar, avanzar en su desarrollo psicomotor además de favorecer su autonomía, seguridad y confianza de sí mismo.

El huerto escolar "Los caramelos"



Victor E.N.J.
3º Grado preescolar.

¿Sabías que...?

El huerto escolar es un
laboratorio al aire libre.



Nuestra primera impresión del huerto.





Observamos los insectos.



Aprendemos a trabajar la tierra.



Regamos y cuidamos las plantas.



Cooperamos en el huerto.

¿Qué comemos?

Clasificando alimentos sanos y chatarra



**En el preescolar se aprende por imitación.
Dar el ejemplo y ofrecer una variedad amplia de
alimentos puede ayudar a establecer hábitos sanos.**



¿Sabías que...?

Las infancias de 1 a 5 años requieren
de cinco comidas al día.

- Desayuno
- Colación
- Comida
- Colación
- Cena



No olviden que...

**La familia es responsable de
decidir qué y dónde comer y los
niños son responsables de
cuánto comer.**



**Una dieta equilibrada
Aprendemos a organizar
nuestra forma de ingerir
alimentos.**



El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.



La Neofobia Alimentaria es común en la etapa preescolar, es un rechazo innato a probar alimentos nuevos. Se requiere un mínimo de 8 a 10 veces ofrecer el alimento para la aceptación.



**Respondiendo preguntas
¿Qué pasa cuando como?**

¡Aprendemos en colectivo!



¡Juguemos a construir!

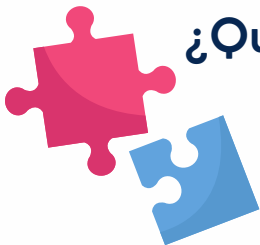


¡Armamos rompecabezas!



Adivina

¿Qué emoción es?



¡Creando en colectividad!

¿Qué hacemos en la ludoteca?



¿Sabías que...?

El realizar diversas actividades lúdicas permite promover la participación activa, la motivación, la creatividad, la reflexión, el pensamiento crítico y la construcción del conocimiento.

Clases de danza



¡Nos activamos!



¡Juguemos memorama!



Descubriendo nuevos mundos

"Leyendo ando"



¿Sabías que...?

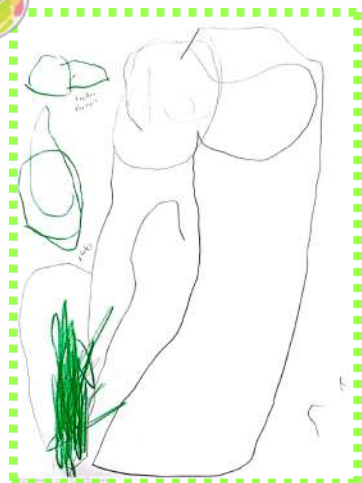
Leerles a las niñas y los niños les permite desarrollar habilidades de lenguaje, atención, imaginación, descubrir nuevos mundos y crean vínculos afectivos.



¿Cuál es tu libro o historia favorita de la infancia?



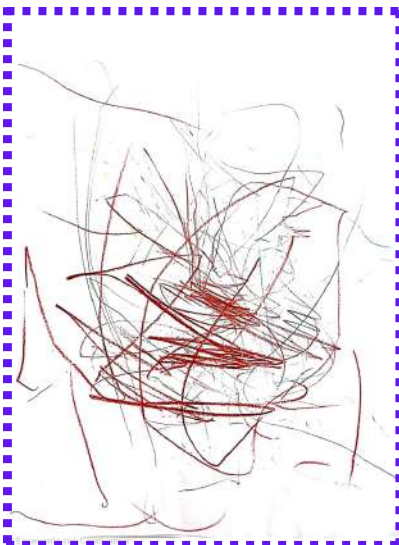
Recuperamos las reflexiones de los niños y las niñas a partir de sus dibujos referente a "Aprendiendo a estar sanas y sanos"



Emmanuel

2° de Preescolar

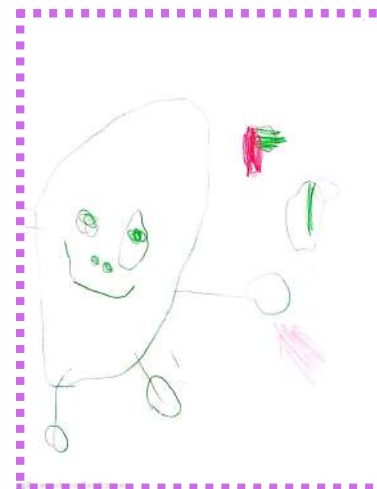
Hay que comer fruta, un plato sano y manzana.



Azul

2° de Preescolar

Banana.



Enya

2° de Preescolar

Hay que comer manzana y banana.



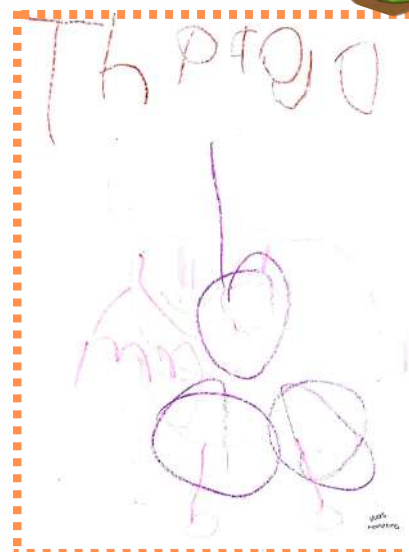
Andrés 2° de Preescolar

Debemos comer para estar sanos, yo como sopa de verduras, banana y manzana.



Víctor 3° de Preescolar

Debemos comer frutas y verduras para que nuestros huesos, corazón y cerebro estén saludables.



Thiago

1° de Preescolar

Debemos comer uvas, manzana y tomar agua.

Ahora que has leído y observado las experiencias de
los niños y niñas del

CAIC Emiliano Zapata

¡Comparte tus reflexiones!



Puedes usar tu creatividad de manera escrita o
dibujando.