



Colegio Gabriela Mistral Coronel
Asignatura: Ciencias Naturales
Unidad: Hábitos saludables y uso de los sentidos.
Docente: Patricia Cifuentes Santander

ACTIVIDADES A DESARROLLAR CON APOYO DEL APODERADO PERIODO: LUNES 06 al 10 DE ABRIL.

CIENCIAS NATURALES:

1. Observa y comenta en el **texto del estudiante** ¿De qué nos alertan los sentidos? Página 24 y 25. Luego realiza en el **cuaderno de actividades: Actividad 6:** ¿De qué me alertan los sentidos? Página 10.
2. Desarrolla en el **cuaderno de actividades: Actividad 8:** Evaluemos lo aprendido. Página 13 y 14
3. Observa y comenta en el **texto del estudiante** lección 2: ¿Cómo debemos alimentarnos? Página 28 y 29.
4. Desarrolla la guía N° 3: hábitos de vida saludable “Alimentación saludable”
5. Se adjuntan links para complementar de manera didáctica tu aprendizaje.

<https://www.youtube.com/watch?v=bOluGD1s5J4>

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>



GUIA N° 3: HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

Nombre: _____ Curso: _____

Objetivos de Aprendizaje:

- Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades: lavado de alimentos y alimentación saludable.

Instrucciones:

- Escucha con atención cada información.
- Toma correctamente el lápiz.
- Ten una postura corporal acorde a la escritura.
- Escribe de izquierda a derecha.

1. ¿Qué comes? Identifica y encierra los alimentos que consumes a diario.



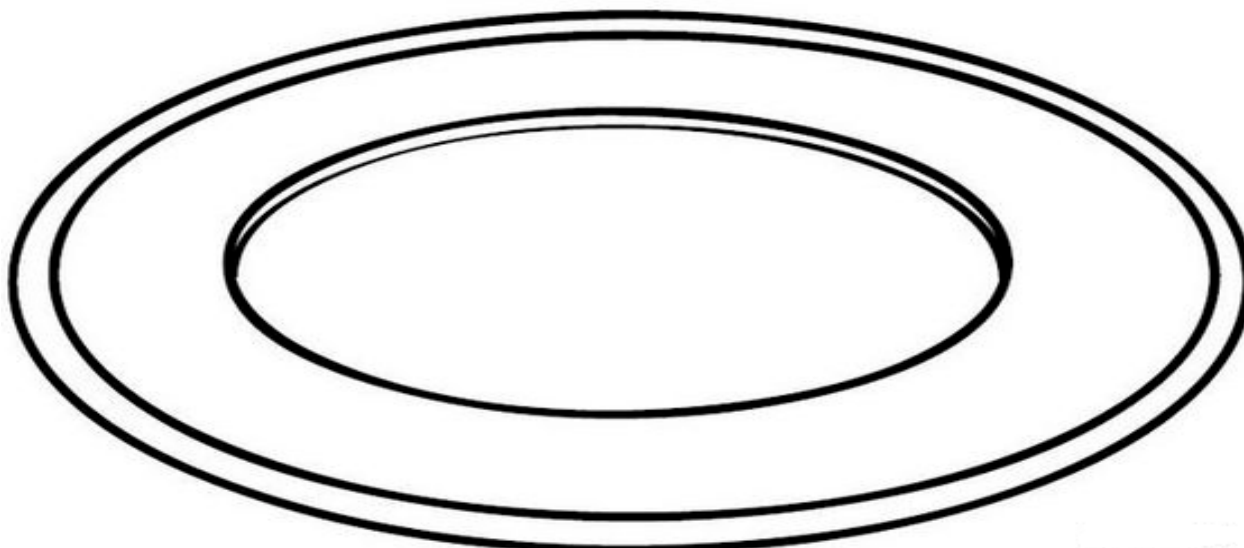
a. ¿Qué comes en mayor cantidad? Marca con una X.

| | | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Frutas y verduras | <input type="checkbox"/> | y carnes |
| <input type="checkbox"/> | Papas fritas y dulces | <input type="checkbox"/> | Pasteles y chocolates |

Para crecer saludable necesitas tener una **alimentación balanceada**, es decir, consumir diferentes tipos de alimentos durante el día.

Lo puedes hacer consumiendo **alimentos saludables** como frutas y verduras, carne de pollo, pavo o carnes rojas sin grasa, cereales y lácteos, y evitando **alimentos no saludables**, que son altos en grasa, sal o azúcar, como las papas fritas, pasteles o los chocolates.

2. Busca recortes o dibuja alimentos que formarían tu almuerzo saludable y pégalos en el plato.



Comenta con un adulto: ¿Por qué elegiste esos alimentos para tu almuerzo?

¿Qué debo hacer con los alimentos antes de consumirlos?

La respuesta es muy sencilla: **debo lavarlos**



3. Marca con una X los alimentos que deben lavarse antes de consumirlos.



Repollo



Yogur



Pera



Choritos

Las frutas y verduras deben lavarse antes de consumir. Lo mismo debe hacerse con pescados y mariscos antes de cocinar

¿Qué debo hacer con los alimentos envasados antes de consumirlos?

Debo revisar su fecha de vencimiento



4. La siguiente actividad realízala con ayuda de un adulto. Consigue los siguientes alimentos envasados y registra su fecha de vencimiento.

| Alimentos | Fecha de vencimiento | ¿Se puede consumir? |
|-----------|----------------------|---------------------|
| Leche | | |
| Galletas | | |
| Yogur | | |
| Otro | | |



RECUERDA:

Debes tomar precauciones antes de consumir los alimentos frescos y los alimentos envasados.

5. SINTETIZA: Remarca la línea punteada.

Para crear saludable es necesario tener una alimentación balanceada.

¿Cómo lo hice? Evalúa tu desempeño, pintando el semáforo que representa tu respuesta al resolver tu guía.



| INDICADORES | NIVEL DE DESEMPEÑO | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | L | ML | PL |
| Escuche atentamente cada instrucción | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comprendí la información de alimentación balanceada. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Reconocí alimentos saludables que ayudan a mi desarrollo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Comprendí las precauciones que debo tener antes de consumir alimentos frescos y envasados. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



PAUTA DE CORRECCIÓN GUIA N° 3: HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

1. ¿Qué comes? Identifica y encierra los alimentos que consumes a diario.

Pregunta con variadas respuestas dependiendo del tipo de alimentación del alumno(a).

a. ¿Qué comes en mayor cantidad? Marca con una X.

Pregunta con variadas respuestas dependiendo del tipo de alimentación del alumno(a).

2. Busca recortes o dibuja alimentos que formarían tu almuerzo saludable y pégalos en el plato.

Se espera que alumno(a) arme su almuerzo pegando recortes o dibujando alimentos saludables.



3. Marca con una X los alimentos que deben lavarse antes de consumirlos.



Repollo



Yogur



Pera



Choritos

4. La siguiente actividad realízala con ayuda de un adulto. Consigue los siguientes alimentos envasados y registra su fecha de vencimiento.

Se espera que el alumno(a) revise los alimentos envasados hasta encontrar la fecha de vencimiento, registrar la fecha de vencimiento y luego indicar si pueden consumirlo o no. Para ello, necesitará la ayuda de una persona adulta.

5. SINTETIZA: Remarca la línea punteada.

Se espera que el alumno(a) concluya su aprendizaje y remarque las palabras claves.

*Para crear saludable es necesario tener una
alimentación balanceada.*