

## Ciencias Naturales

<b>Asignatura:</b> Ciencias Naturales	
<b>Docente:</b> Rossana Sánchez E.	<b>Curso:</b> 4º Básico B
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.	
<b>Contenido:</b> Estructura y función de los seres vivos: prácticas de autocuidado y alimentación saludable.	
<b>Habilidad:</b> Comunicar, comparar, clasificar diferentes alimentos.	
<b>Semana N°:</b> 8 (Lunes 18 al Viernes 22 de Mayo)	

### RECORDATORIO

Las buenas prácticas de nutrición, conducen a un desarrollo saludable del organismo. En esta oportunidad, nuestra unidad será que conozcan adecuadas prácticas alimenticias y que caractericen los alimentos saludables.



### ALIMENTOS SALUDABLES

**Para comenzar,** Recuerdan actividades y alimentos saludables y no saludables trabajados anteriormente. Buscan en internet, recetarios, revistas, etc. una receta saludable. Cuando elijan una receta saludable, indican o nombran alimentos que se requieren en la preparación de la receta.



**A continuación,** Con ayuda de la familia, coordinar día a preparar receta y llegado ese día, preparan su receta, cuidando higiene y utilización de los utensilios. Se puede ayudar con calendario del hogar, en el cual anotan el día a preparar su receta.

**Ejemplo:** miércoles 20/05: Preparación receta saludable.

 <b>Mayo 2020</b>						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				<b>1</b>	2	3
				<small>Día del trabajo</small>		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 Receta	<b>21</b>	22	23	24
			<small>Día de las Glorias Navales</small>			
25	26	27	28	29	30	31

Es importante Recordar medidas de higiene al manipular alimentos.

### **Ejemplo:**

	<p>Utilice agua y alimentos seguros para su consumo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilice agua para lavar frutas y verduras.</li> <li>✓ Utilice agua para lavar sus manos.</li> <li>✓ Elija siempre alimentos seguros para preparar las comidas.</li> </ul>
	<p>Practique la limpieza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lavar manos antes de preparar alimentos.</li> <li>✓ Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos.</li> </ul>

	<p>Separe las carnes, pollos y pescados crudos del resto de alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Separe siempre los alimentos crudos del resto de alimentos.</li> <li>✓ Separe los alimentos frescos de alimentos viejos.</li> </ul>
	<p>Cocine los alimentos completamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cocine las carnes, pollos, huevos y pescados hasta que estén bien cocidos.</li> </ul>
	<p>Mantenga los alimentos a temperaturas seguras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mantenga las carnes, leches y queso bien refrigeradas.</li> <li>✓ No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.</li> </ul>

**Para finalizar,** Conversar en familia: ¿Qué trabajamos hoy? ¿Qué receta preparamos? ¿Qué alimentos utilizamos para nuestra receta?. Con la ayuda de un adulto, registran lo siguiente:

**Realiza dibujo o pega imagen de receta preparada.**



### Bitácora de aprendizaje

La receta preparada se llama:

---

---

Lo que más me gustó fue:

---

---

Lo que me resultó más difícil fue:

---

---

### **SOLUCIONARIO**

- Recuerde guardar guías y trabajos realizados en esta asignatura en una carpeta, que será observada por Profesora Jefe, al momento de incorporarnos nuevamente al colegio.

**Apoderados:** A continuación, se presentan una serie de conductas a evaluar en relación a como se enfrenta su hijo/a en las tareas realizadas en el hogar. Lea atentamente cada conducta y luego marque con una X la opción de respuesta que MEJOR describa a su hijo/a. Cuando finalice su evaluación, enviar al siguiente correo: [rsancheze2@hotmail.com](mailto:rsancheze2@hotmail.com) o enviar fotografía a mi whatsapp.

S: Siempre

A/V: A veces

N: Nunca

<b>CONDUCTAS A EVALUAR SEMANA 7</b>	<b>S</b>	<b>A/V</b>	<b>N</b>
Se concentra en las actividades que realiza.			
Presenta problemas de atención.			
Es activo y trabajador.			
Inicia su tarea sin ninguna dificultad.			
Desarrolla su tarea sin ninguna dificultad.			
Finaliza su tarea sin ninguna dificultad.			
Cuida sus materiales y guías de trabajo.			
Termina sus tareas en el tiempo estipulado.			
Refleja su conocimiento en los temas abordados de las guías.			
Realiza la tarea sin insistirle.			
Ante la dificultad de la tarea, persiste durante bastante tiempo, si se le anima.			
Ante la dificultad de la tarea, abandona fácilmente.			
Realiza las tareas con apoyo de un adulto.			
Que nota le pondría a su tarea (de 1 al 7)			