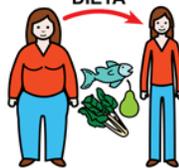
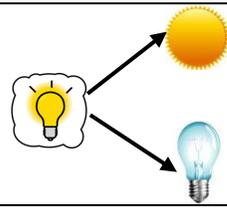
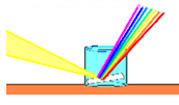


Asignatura: Ciencias Naturales	
Docente : Claudia Honorato S.	Curso: 5º Básico A
Objetivo de Aprendizaje: OA6 3º Básico Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.	
Contenido: Cuerpo humano y salud. Identificación de alimentos saludables.	
Habilidad: Identificar entre los alimentos de consumo diario los saludables para el cuerpo.	
Semana N°: 16 (Lunes 13 al 17 de Julio del 2020)	

Horario sugerido				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Retroalimentación con el apoderado.	Lenguaje	Matemática	Historia	Cs Naturales
	Inglés		Ed Física	Orientación
<p>Estimado apoderado:</p> <p>Recordarle a su hijo/hija que realice la guía de estudio en el día sugerido en el horario.</p> <p>Realizar la guía de estudio en un tiempo máximo de 45 minutos.</p> <p>En los días que se sugiere el trabajo de 2 asignaturas, tener un recreo entre una y la otra.</p>				

Unidad de Repaso

¿**Qué** veremos durante el **mes de Julio**?

			
Los alimentos Saludables.	Dieta Balanceada	La luz y fuentes luminosas	Propiedades de la luz

¿**Qué** haré hoy?

Hoy voy a **recordar** sobre la dieta balanceada.

¿**Para qué** recordaré?

Para comprender y no olvidar la importancia de una dieta balanceada para mantener un cuerpo sano.

1.- Para comenzar

revisa la cápsula motivacional,
que será enviada al WhatsApp de tú apoderado, el día que le corresponde
a la asignatura.



2.- Sigamos,

¿De qué se trata el video que viste en la cápsula?

Mira, recuerda y luego **encierra** la respuesta.



3.-Escucha con atención al papá o la mamá:

<p>¿Qué es una dieta balanceada?</p>	<p>Es aquella alimentación que incorpora todos los alimentos ricos en nutrientes y en las cantidades necesarias para el desarrollo y crecimiento de un cuerpo sano.</p>
---	--

4.-Recuerda ¿Cuál de estos alimentos son legumbres?.

Encierra la respuesta.



5.- Revisa la siguiente tabla del INTA para el consumo diario de alimentos:



Alimentos		Frecuencia	Cantidad	
Lácteos sin azúcar		diaria	3 unidades	
Verduras		diaria	2 platos	
Frutas		diaria	3 unidades	
Pescado		2 veces a la semana	1 presa chica	
Pollo, pavo, carnes		2 veces a la semana	1 presa chica	
legumbres		2 veces a la semana	1 plato chico	
huevos		2 a 3 veces por semana	1 unidad	
Cereales. Pastas o papas cocidas.		4 a 5 veces por semana	1 plato chico	
panes		diario	2 unidades / 1 y medio	
Aceites		diario	4 cucharaditas chicas	

6.-Piensa,

¿Cuál de los alimentos que aparecen en la tabla del INTA, te gustaría comer más? Escribe o dibuja tú respuesta.

--	--	--

7.- Piensa y encierra tú respuesta:

¿Cuál de estos platos contiene verduras, proteínas y pastas?

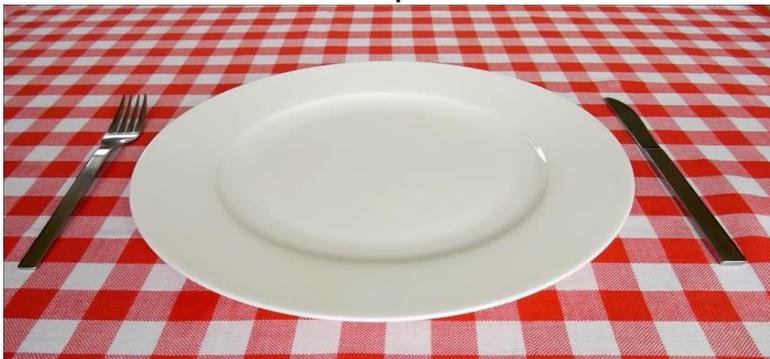


8.- Piensa y dibuja en el siguiente plato de comida algún tipo de carne, que te guste.

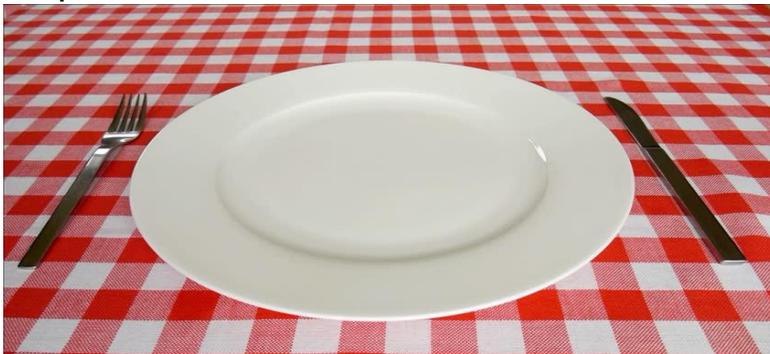


9.- Ahora, piensa y dibuja en el plato:

✓ Una comida balanceada para el almuerzo.

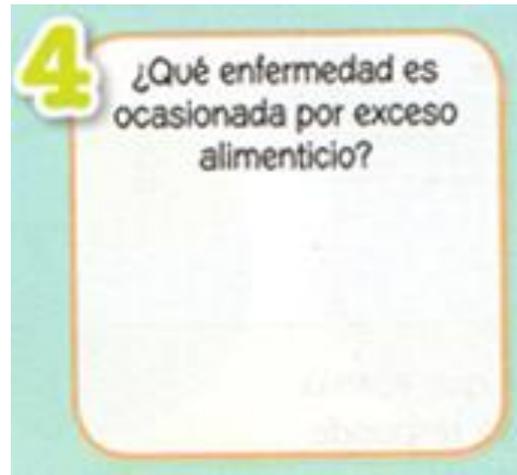
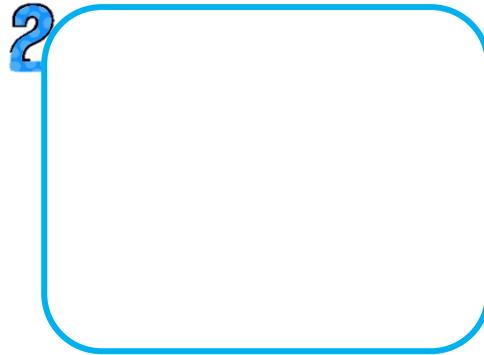


✓ Tú plato de comida favorito.

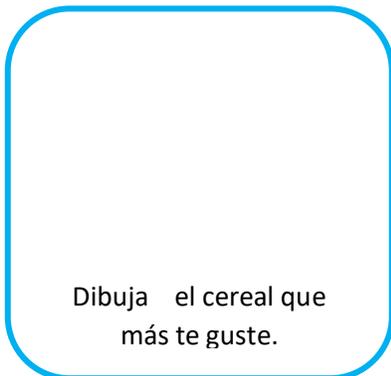


10.-Y para terminar,

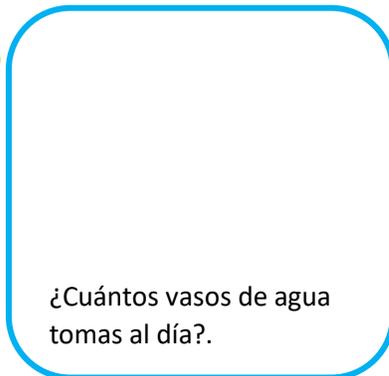
Responde las siguientes preguntas correspondiente a la unidad Alimentación saludable Texto Cs Naturales 3º Básico, página 224.



5



6



Recuerda al terminar, sácales una foto a los puntos 6,7,8,9 y 10 y se la envías al whatsapp de la profesora Claudia.



Tú siempre puedes 🙌

Evaluación

Asignatura Cs Naturales

Semana 16 : del Lunes 13 al Viernes 17 de Julio del 2020

Nombre del colaborador: _____

Se solicita evaluar el desempeño de su hijo/a según lo observado por usted, en esta guía.

Marcar con una X su evaluación

Indicador	Con mucha dificultad 1	Con algo de dificultad 2	Sin dificultad 3
Responsabilidad - disposición			
Realiza la guía con buena disposición.			
Sigue las instrucciones paso a paso.			
Se da cuenta de sus errores.			
Corrige los errores.			
Realiza la guía en los tiempos dados por el adulto.			
Del contenido			
Se interesa por el tema visto.			
Comprende que es una dieta saludable.			

De antemano, muchas gracias por su apoyo y colaboración permanente.