

Unidad: Alimentación  Saludable



Profesora Claudia Honorato
Curso 5 Básico A EB ESPECIAL

Nombre: _____

Día: _____ Mes: _____ Año: _____

Objetivo : Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.

Contenido : alimentos, salud, hábitos.

Habilidad : clasificar, distinguir.

Semana : N° 6 desde 4 al 8 de Mayo del 2020.

¿ Qué  veremos?

Clase 1 : Los alimentos y las colaciones

Clase 2 : Los alimentos saludables

Clase 3 : La clasificación de los alimentos

Clase 4 : Una dieta balanceada

Clase 2 Los alimentos  saludables

Hoy  ¿ Qué  voy  aprender  ?







Yo voy  aprender  sobre los alimentos  saludables.

1.-Busca un lugar tranquilo en tu casa  y con ayuda  de tú papá 

o mamá  mira en youtube los siguientes link:

https://www.youtube.com/watch?v=15_fCdiXhCI

<https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIF0Dk>

2.- Piensa  : ¿ Qué  alimento  saludable te gustaría comer  ?
Dibuja  tu respuesta en el plato  .



3.- Piensa  :

¿ Qué  alimentos  saludables vende el siguiente Kiosko  ?

Dibuja  o pega recortes con tu respuesta.



4.-Lee o escucha



con **atención**



a tú

papá



o **mamá**



:

Los alimentos saludables



Los **alimentos**



saludables,

son aquellos que **ayudan**



a la salud del **cuerpo**



Los **alimentos saludables**



aportan

nutrientes como:

las **proteínas**,

los **carbohidratos**,

las **grasas**,

el **agua**,

las **vitaminas**

y los **minerales**.-



5.- Piensa  y con ayuda  de tú papá  o mamá  :

Arma tu alimentación saludable de un día, usa dibujos o recortes:



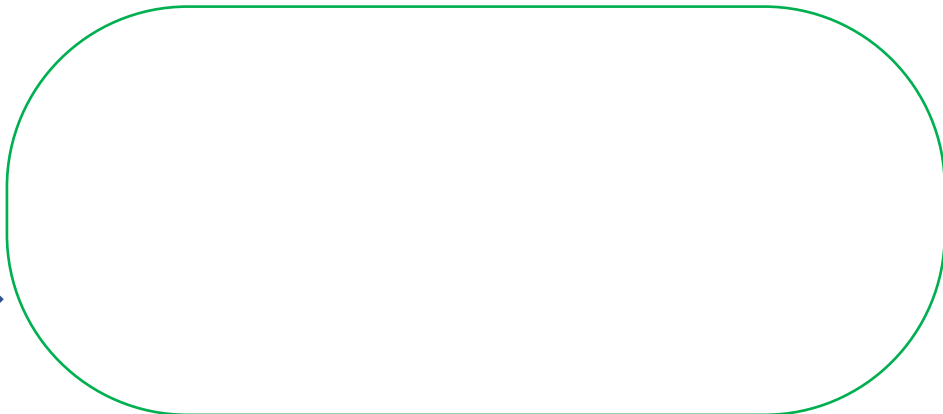
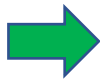
Desayuno



Almuerzo



Cena



Tu puedes 

6.-Ahora busca  una ensalada  saludable

y con ayuda  de tú papá  o mamá  copia la receta:



Receta



Tiempo _____



Ingredientes





Preparación

Solucionario

Los alimentos saludables

Semana 6 : del Lunes 4 al Viernes 8 de Mayo del 2020

Revisa  con atención  con ayuda  de tú **mamá** o **papá**

Coloca un visto  si es correcta y si no inténtalo de nuevo.

2.-Ejemplos de alimentos saludables:



Tu puedes 