Colegio Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Asignatura: Ciencias Naturales	
Docente : Claudia Honorato S.	**Curso:** 5º Básico A
Objetivo de Aprendizaje: Clasificar los alimentos, según su función y sus efectos sobre la salud del cuerpo.	
Contenido : Estructura y función de los seres vivos, una dieta balanceada.	
Habilidad : Identificar los alimentos y comidas saludables.	
Semana Nº: 8 (Lunes 18 al Miércoles 20 de Mayo del 2020)	

Unidad: Alimentación Saludable

¿Qué veremos durante el mes de Mayo?

1 : Los alimentos y las colaciones
2 **:** Los alimentos saludables
3 : La clasificación de los alimentos
4 : Una dieta balanceada
5 : Evaluación

Una dieta balanceada

Hoy ¿ **Qué voy aprender** ?

Yo voy aprender

sobre **una** dieta balanceada

para un **cuerpo** sano.

Antes de comenzar

1.-Con **ayuda** del **papá** o **mamá** **mira** en **youtube** el siguiente links :

https://www.pinterest.at/pin/279223245630266066/

Sigamos

2.- **Piensa** y completa los recuadros con los **alimentos** que consumiste **ayer** en cada comida.

desayuno

almuerzo

once

cena

3.-¿**Qué** **alimento** fue **el** que más comiste? **Dibuja** o **escribe** tu respuesta.

4.- **Lee** o **escucha** con **atención** :

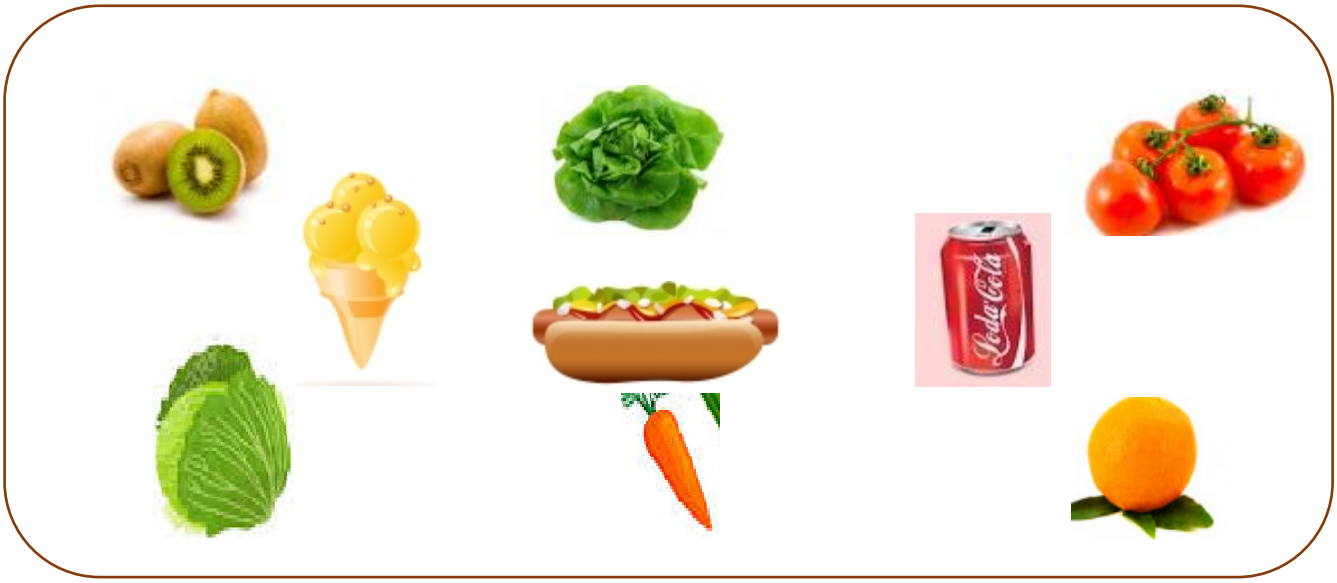
¿Qué es una dieta?

Una dieta es el grupo de **alimentos** que una persona come todos los días, sin importar la cantidad o el tipo de alimento.

¿Qué es una dieta balanceada?

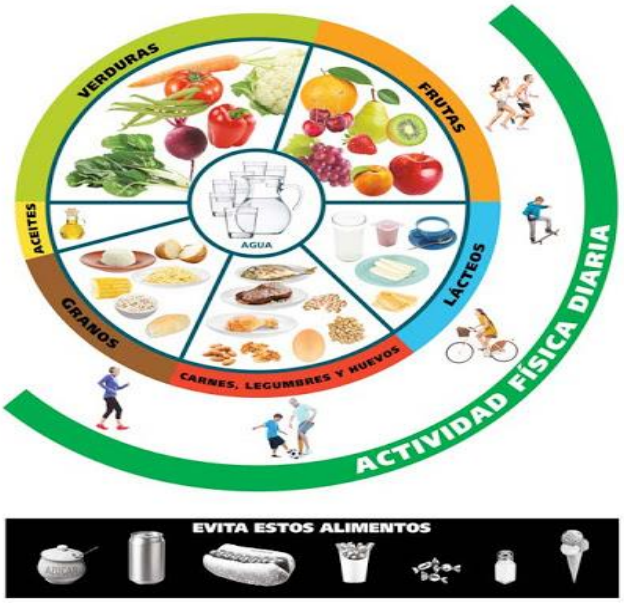
Una dieta balanceada, es una selección de **alimentos** donde se controla la cantidad que se come con el fin de tener una alimentación saludable.

5.- **Piensa** y luego **encierra los alimentos** saludables, que debieras **comer** para **un cuerpo** sano.



6.-**Mira y piensa:**

¿Qué y cuánto? debemos comer?



7.-**Responde con** ayuda del **papá** o **mamá, escribe o dibuja tu respuesta:**

¿Qué alimentos debes consumir en **más** (+) cantidad?

¿Qué alimentos debes consumir en **menos** (-) cantidad?

8.- Y para terminar,

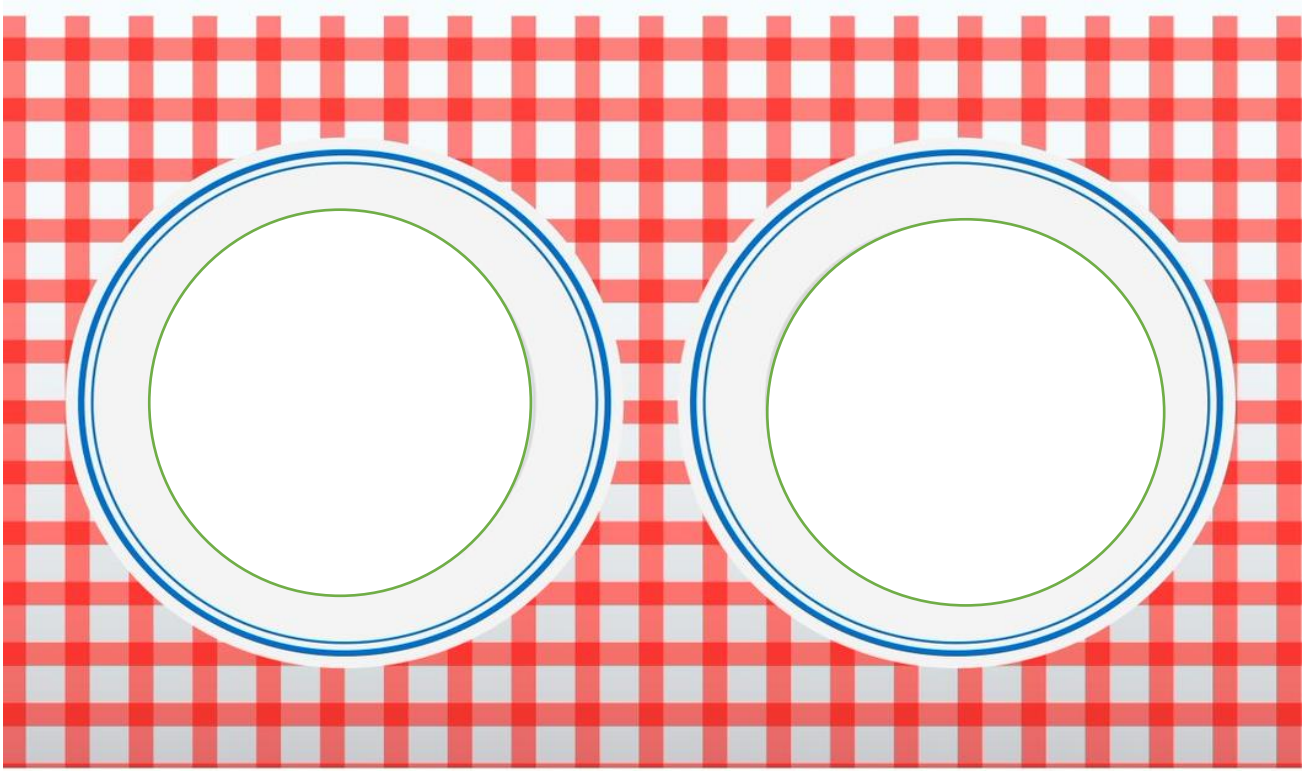
con **ayuda** del **papá** o **mamá**, **dibuja** 2 menús saludables.

✓ para la hora del **desayuno**

1

2

✓ para la hora del **almuerzo** .



Tu siempre puedes

Solucionario **La dieta saludable**

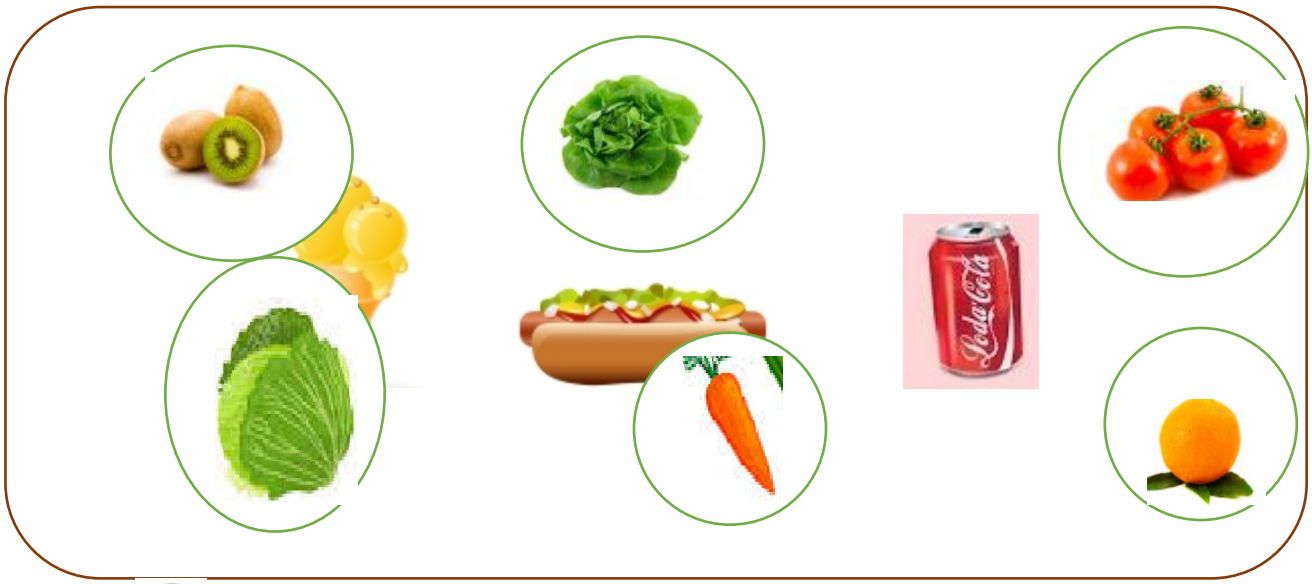
Semana 8 : del Lunes 18 al Miércoles 20 de Mayo del 2020

Revisa la guía,

con **ayuda** del **papá** o **la mamá,**

y pone un visto **si** es correcta y si **no** inténtalo de nuevo.

5.-



6.-¿Qué alimentos debes consumir en **más** (+) cantidad?

Verduras y frutas

¿Qué alimentos debes consumir en **menos** (-) cantidad?

Aceites

Evaluación del colaborador
Guía Una dieta saludable
Semana 8 del 18 al 20 de Mayo del 2020

Nombre del colaborador: _____
Fecha de la Evaluación: _____

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

Marcar con una X su evaluación

Indicador	Sin dificultad 3	Con algo de dificultad 2	Con mucha dificultad 1
Responsabilidad y disposición			
Realiza la guía con buena disposición			
Sigue las instrucciones paso a paso			
Se cuenta de sus errores			
Corrige los errores			
Realiza la guía en los tiempos dados por el adulto			
Del contenido			
Identifica los alimentos saludables para su cuerpo			
Identifica un plato con comida saludable			
Arma un plato de comida saludable			

De antemano Muchas Gracias