

Ciencias naturales

Profesora: Mery Anne Bestrin

Curso 5° B

Objetivo: Identifican conductas que ayudan a prevenir el contagio de enfermedades a través de los alimentos

Responde las siguientes preguntas junto a tu familia

- ▶ ¿Lavas los alimentos antes de cocinarlos?
- ▶ ¿Sabes que los virus y bacterias son invisibles para el ojo humano?
- ▶ ¿Se te ha caído un alimento, lo has recogido del suelo y te lo has vuelto a echar a la boca alguna vez?
- ▶ ¿Compras carnes, pollos y pescado en lugares adecuados?
- ▶ ¿haz consumido alimentos vencidos?
- ▶ ¿Compartes tus alimentos con tu mascota?

Marquen con una x las acciones que realicen y las que no.

Indicadores	si	no
Me lavo las manos cada vez que consumo algún alimento		
Manipulo alimentos con mis manos y uñas limpias		
Lavo la fruta antes de comerla		
Consumo alimentos descompuestos o vencidos		
Lavo los vegetales antes de cocinarlos		
Compro carnes en lugares confiables		
Uso diferentes cuchillos para cortar vegetales y carnes		
Ayudo a mantener el aseo de la cocina todos los días		
Lavo la carne y pollo antes de cocinarlo		
Me toco partes de la cara mientras cocino		
Uso el celular mientras cocino		

- ▶ **Cuenta tus puntos, considerando que cada respuesta afirmativa equivale a 1 punto. Si tienes entre: 9 y 11 puntos, tus hábitos de higiene son excelentes, entre 8 y 6 puntos, tienes que mejorar algunos de tus hábitos de higiene, entre 0 y 5 puntos, debes aprender a cuidar tus hábitos de higiene.**

¡Puedes enfermarte!

El ser humano como fuente de contaminación



¡A cuidarnos!

- ▶ Hoy en día es importante que seamos parte de nuestro cuidado e higiene alimenticia, para prevenir ciertas enfermedades tales como:
- ▶ el fiebre tifoidea
- ▶ Diarrea
- ▶ hepatitis A
- ▶ intoxicaciones, etc.

Las cuales nos hacen sentir mal y dañan nuestro organismo.

Principales tips para mantener una buena higiene en la cocina

Organizar alimentos



Mantén limpia tu cocina



Lava los vegetales



No cocines si estas enfermo o enferma



Lava tus manos



La mejor practica de cuidado e higiene que pueden ejercitar como niños es el lavado de manos.

¿Cómo lavarse las manos?



Mojar las manos y los antebrazos con agua caliente



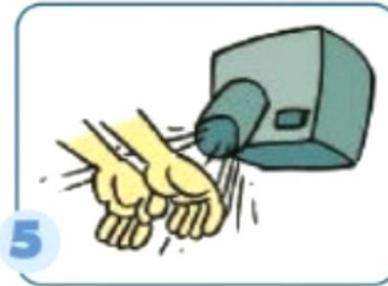
Enjabonar desde el codo hasta las uñas



Cepillar las uñas



Aclarar con agua potable fría



Secar con aire o toalla desechable

!!LÁVALAS CUANTAS VECES PUEDES!!



ANTES DE COCINAR

1. Lávate las  con  y , y después sécate con una .
2. Ponte un .
3. Prepara los  y  que vayas a utilizar.
4. Y ponte a .

Actividad: Crea un afiche parecido a la imagen, pinta, decora y cuélgalo en la cocina donde toda tu familia pueda verlo.

A trabajar.

La importancia del lavado de manos

- ▶ Observa los siguientes videos ingresando a los links:
- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=6H_nHEZtjuM
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=5nrzfm9UWlc>

Haz los ejercicios del video si quieres y aprende a lavarte las manos de manera correcta.