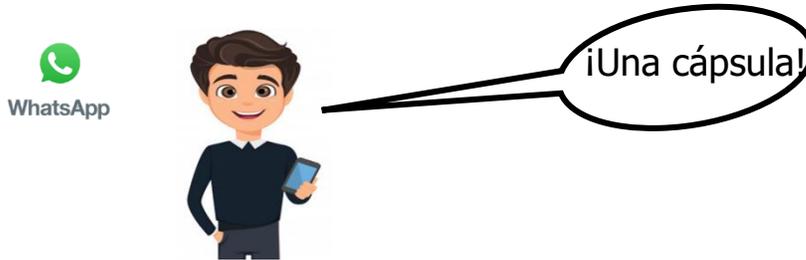


1.- Para comenzar

revisa la cápsula motivacional,
que será enviada al WhatsApp de tú apoderado.



2.- Sigamos

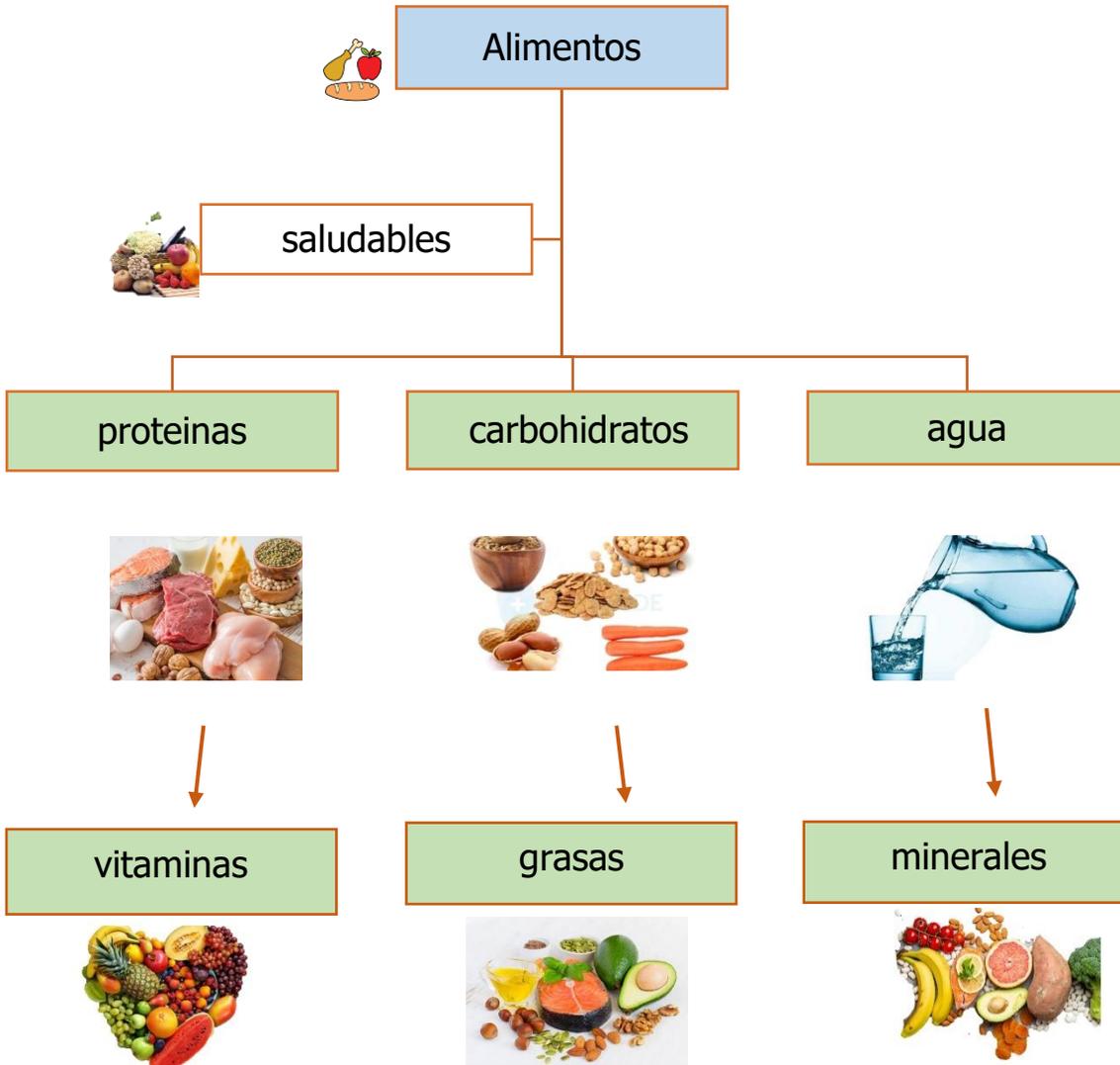
¿De qué se trata el video que viste en la cápsula?
Mira, recuerda y luego **encierra** la respuesta.

 <p>Hábitos de aseo personal</p>	 <p>Alimentos saludables</p>	 <p>Alimentos chatarras</p>
--	--	---

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

<p>Los alimentos saludables</p>	<p>Son aquellos que ayudan a la salud del cuerpo, los alimentos saludables aportan nutrientes como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ las vitaminas ✓ los carbohidratos ✓ las grasas ✓ el agua ✓ y los minerales.
--	--

4.- Ahora, **revisa** y **comenta** el siguiente esquema:



5.- Continuemos, **escucha, piensa, escribe** o **dibuja** la respuesta:
¿**Cuál** de los alimentos que vistes en el esquema, es el que más comes?

escribe



dibuja

- 6.- Ahora, trabaja con el libro de Ciencias Naturales de 3º Básico. Pide ayuda al papá o la mamá, para que lea el siguiente texto de la página 212, luego **comenta** y **responde**.



¡Ciencia al día!

Curiosidades

El fruto más grande

En la India se cultiva una planta llamada jaca, que produce el fruto más grande del mundo conocido hasta ahora, cuya masa puede sobrepasar los treinta kilogramos. ¡Imagínate que un niño o niña de nueve años tiene una masa promedio de treinta kilogramos! Este fruto, llamado *jackfruit*, tiene un sabor similar al del plátano.

Fuente: Caracterización del jackfruit. Recuperado el 03 de marzo de 2017, de: <http://repositorio.ute.edu.ec/> (Adaptación)

¿Cuál es tu fruta preferida?
¿Consumes frutas todos los días?, ¿por qué?

Responde

Escribe el nombre de las frutas que más te gustan.

Sabías que.....

Lo ideal es comer al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día.



7.- Pide ayuda al papá o la mamá para que lea el siguiente texto de la página 213, luego **comenta** y **responde**.

¡Científicas y científicos en Chile!



Unidad
5



▲ Fuente: Ingeniería UC.

Cereales con aire y lentejas para reducir la obesidad

Científicas y científicos de la Universidad Católica de Chile desarrollaron un cereal aireado y saludable, que incorpora legumbres, como lentejas, en sus ingredientes además de quínoa y arroces integrales. Los alimentos aireados y con legumbres entregan una mayor saciedad al consumirlos, lo que puede ayudar a las personas con obesidad a combatir esta enfermedad, ya que consumirían menos alimentos. María Teresa Comparini, participante del proyecto, dijo que esperan facilitar la vida de mamás y papás, para que sus hijos e hijas coman legumbres, especialmente durante las colaciones en el colegio.

Fuente: Elaboran cereales con aire y lentejas para reducir obesidad. Recuperado el 01 de marzo de 2017, de: www.uc.cl (Adaptación).

¿Qué ventajas tiene el cereal aireado para las personas?

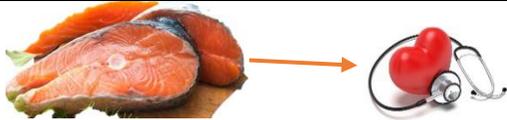
¿Qué legumbres conoces? ¿Te gustan? ¿Por qué es importante consumirlas?

¿Qué actitudes habrán favorecido el trabajo en equipo de quienes participaron en la creación del cereal aireado? Comenten.

Responde

Responde

Sabías que.....

<p>Comer porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana, reemplaza a la carne.</p>	
<p>Lo ideal es tomar seis a ocho vasos de agua al día (1,5 a 2 litros), para hidratar el cuerpo.</p>	<p>6 a 8 → </p>
<p>Comer pescado te ayuda a tener sano el corazón.</p>	
<p>Tomar leche te ayuda a tener huesos más sanos y fuertes.</p>	

8.- Y para terminar...

Te invito a diseñar en familia un afiche donde se promueva el consumo de alimentos saludables.



Materiales

1 hoja de block

1 lápiz grafito

Goma

Lápices de colores, o los que tengas para pintar en casa.

Recortes, pegamento, tijeras..



Recuerda que..
al terminar el afiche,
debes sacarle una foto
y enviarla al whatsapp de la profesora,
luego pégalo en un lugar de tu cocina,
para que lo tengas siempre presente.



Siempre puedes



Evaluación

Asignatura Cs Naturales

Semana 15 : del Lunes 6 al Viernes 10 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 son los alimentos saludables.			
Confecciona el afiche según el tema solicitado.			

De antemano

Muchas Gracias por su apoyo y colaboración permanente.