

## GUIA DE CIENCIAS. NATURALES

CURSO :6° Básico A

Docente : Sandra Aguilera Lira

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

Contenidos:

Semana N° : 7 ( Periodo desde el Lunes 11 al 15 de Mayo de 2020)

En esta semana vamos a trabajar en el cuidado de nuestro cuerpo y la alimentación .

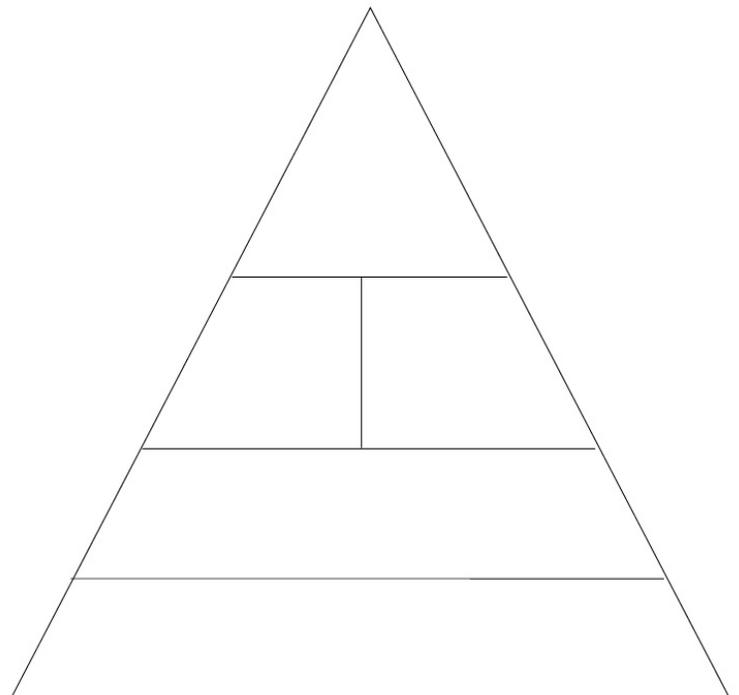
Te invito a ver el video para profundizar más el tema.

<https://www.youtube.com/watch?v=sGLEnBCDfDM>, Alimentación balanceada , Cuidado del cuerpo

<https://www.youtube.com/watch?v=xP7ZaWkEz3A>, El plato saludable

Reflexiona con tu familia sobre lo tratado en el video .

1. Busca , recorta y pega tus alimentos en la pirámide alimenticia. Coloca en cada piso los alimentos que se consumen en mayor cantidad diariamente, los que se deben consumir en menor cantidad, y los alimentos que deben ser de consumo ocasional.



2.- Escribe aquí tus frases con los consejos que hay que tener en cuenta para una alimentación equilibrada.



3.- Dibuja en este plato dos menús saludables y anota en el recuadro el nombre del plato que escogiste, el tipo de alimentos que lo componen y los nutrientes que aportan al organismo .

	
Nombre del plato	
Alimentos que lo componen	
Nutrientes que aportan al organismo	

4.- Escoge 8 alimentos que observaste en el video. Dibújalos, píntalos y escribe sus nombres debajo de cada recuadro.

--	--	--	--

\_\_\_\_\_

--	--	--	--

\_\_\_\_\_

5.- Clasifica los alimentos escogidos en saludables y no saludables.

SALUDABLES	NO SALUDABLES.

6.- Contesta las siguientes preguntas:

¿Cuál de estos alimentos que dibujaste son saludables? Y ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7.- ¿Cuál de los alimentos que dibujaste no es saludable? Y ¿En qué afectan nuestra salud?

---

---

---

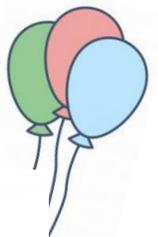
---

8.- Imagina que vas a celebrar tu cumpleaños y en la fiesta solo vas a ofrecer alimentos saludables. Realiza un listado de aquellos alimentos que te gustaría compartir con tus amigos. Lista de alimentos saludables para la fiesta de cumpleaños.

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

alimentación saludable para niños  buena alimentación para niños

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_



9.- Observa y pinta la pirámide alimenticia





Lee cada pregunta y coméntala con tu familia.  
Esto te ayudará a ver cómo está tu trabajo y qué aspectos debes mejorar...

Indicadores de autoevaluación		Si	No
	Leo atentamente cada instrucción y pregunta		
	Me detuve a pensar cada respuesta		
	Pregunté cuando tuve dudas		
	Persevere hasta terminar mi tarea		
	Inicie y termine la tarea en el tiempo asignado		
	Deba mejorar mi desempeño en las tareas al hogar		