

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°6

CIENCIAS NATURALES

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	
MODALIDAD	Sincrónico/Asincrónico	EVALUACIÓN	Sumativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	Clasificando alimentos			CURSO	4° básico
OA	CN03 OA 06 Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.				
Habilidades	- Identificar , observar , describir , completar				
Instrucciones Generales.	Lee atentamente cada una de las preguntas y enunciados de la guía - Anota tus dudas y consultas en el cuaderno - Revisaremos tus actividades en la siguiente clase con las respuestas y resultados - Para cualquier consulta o para enviar tu guía terminada te dejo mi correo electrónico mtirapegui@caplicacion.cl				

PARTE 1: RESPONDE LAS SIGIENTES PREGUNTAS.

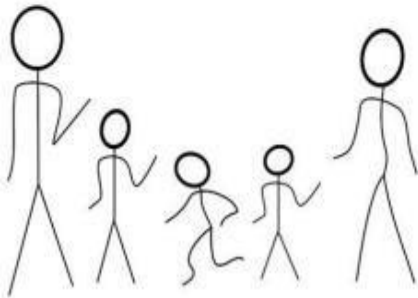
1.- ¿Qué es la alimentación saludable para ti?

2.- ¿Cuáles son los principales componentes de los alimentos?

3.- Teniendo en cuenta la actualidad y la enfermedad del coronavirus, ¿Qué alimentos podría consumir para proteger mi cuerpo?

REGLAS DE AMOR EN LA FAMILIA

- ✓ AYUDAR AL OTRO
- ✓ SER AGRADECIDO
- ✓ REGALAR ABRAZOS Y BESOS
- ✓ INTENTAR COSAS NUEVAS
- ✓ SER FELIZ
- ✓ MOSTRAR COMPASIÓN
- ✓ SOÑAR EN GRANDE
- ✓ RESPETAR AL OTRO
- ✓ REÍR A CARCAJADAS



PARTE 2:

A CONTINUACIÓN, VERÁS UNA IMAGEN:

1.-PINTA DE ROJO O ENCIERRA EN UN CÍRCULO ROJO TODAS LAS FALTAS DE HIGIENE PRESENTES EN LA SIGUIENTE IMAGEN



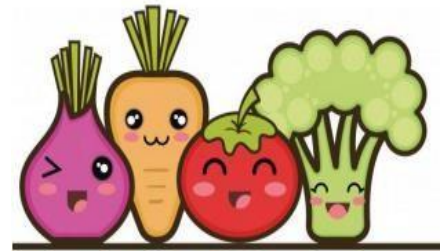
2.- ESCRIBE LAS ACCIONES CORRECTAS QUE SE DEBERÍAN REALIZAR EN LA COCINA PARA MANTENER LA HIGIENE.

-
-
-
-
-

Vida Saludable

Recuerda que, para mantener una vida saludable, no solo debes comer sano, también debes realizar actividad física.

Alimentos saludables: Un alimento saludable es aquel que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona. El organismo funciona a base de vitaminas, minerales y múltiples sustancias y nutrientes que proporcionan los alimentos.



Alimentos NO saludables: Conocidos como comida chatarra. Los alimentos NO saludables son aquellos alimentos que se ingieren para subsistir y por lo adictivos que son. ... Esto sin que la comida aporte sustancias nutritivas o saludables: por el contrario, aportan altas grasas, azúcares e ingredientes que pueden provocar trastornos en la salud (como el desarrollo de obesidad)

Dibuja 6 alimentos según corresponda a Alimentos saludables y alimento No saludables.


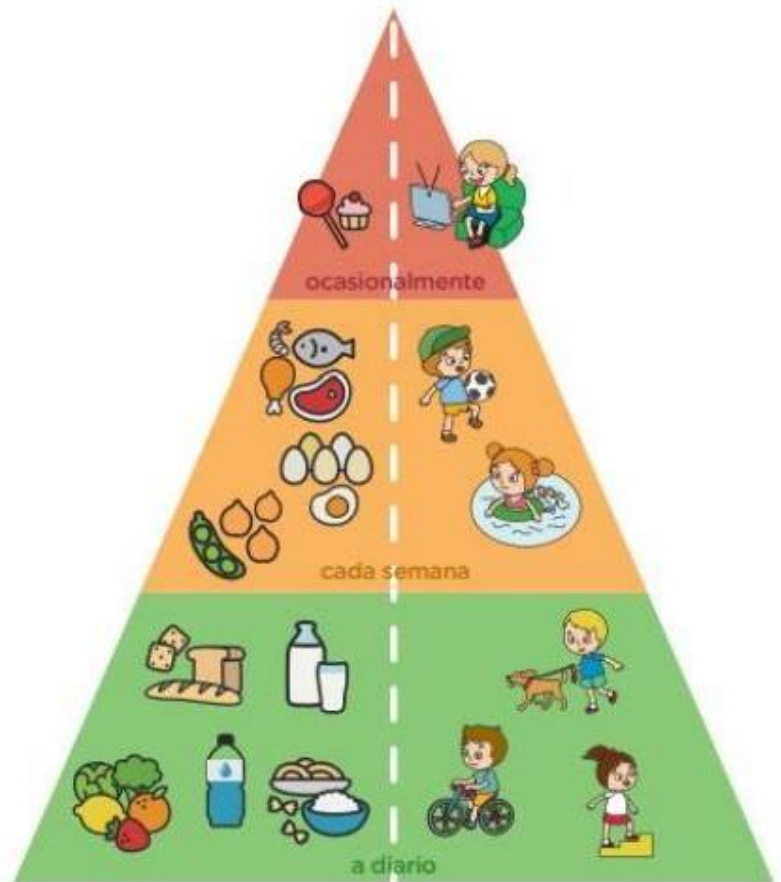
Alimentos Saludables	Alimentos NO saludables/ comida Chatarra

La pirámide de la alimentación

La pirámide de la alimentación saludable es una de las herramientas más eficaces para que los niños y niñas aprendan cómo debe ser este tipo de dieta, a dividir los grupos de alimentos y clasificarlos según su frecuencia de consumo. Se recomienda realizar distintas tomas a lo largo del día para conseguir que la alimentación sea equilibrada y completa. Nunca se debe olvidar el desayuno, una de las tomas más importantes por ser la primera del día, ya que debe aportar energía necesaria para un buen comienzo de la jornada.

¿Sabías que...

...la verdadera base de la pirámide nutricional es el agua? ¡No hay bebida más sana y saludable y debemos consumirla durante todo el día, todos los días! Se recomienda un consumo de ocho vasos de agua al día.

Consumo		
Diario	Varias veces a la semana	Ocasional
Leche y lácteos	Carnes magras y aves	Margarina, mantequilla
Aceite de oliva	Pescado	Dulces, bollería, chucherías, refrescos, helados...
Verduras	Huevos	Carnes grasas, productos cárnicos
Frutas	Legumbres	
Pan y cereales, arroz, patatas, pasta	Frutos secos	
Agua		

Escribe un menú saludable para un día en que asistes al colegio y luego llegas a casa a hacer deporte. Incluye desayuno, colación, almuerzo, colación y cena.

PARTE 3: ¡TE DESAFÍO!

A continuación te dejo una lista de alimentos que fortalecen tus defensas, mejoran tu sistema inmune, por lo tanto ayudan a prevenir enfermedades como el coronavirus. ¡Te invito a que junto a tu familia preparen una receta con estos ingredientes!

Alimentos para Fortalecer tus defensas

Proteínas

Carne

Huevos

Lácteos

Quinoa

Probióticos

Yogourt griego

Vitamina C

Frutas cítricas

Papaya

Fresas

Pimientos rojos

Jugo de tomate

Vitamina A

Papas

Zanahorias

Pimientos rojos

Huevos

Albaricoques

Vitamina E

Aceite de girasol

Almendras

Espinacas

Brócoli

Zinc

Mariscos

Follo

Garbanzos

Vitamina D

Leche

Cereales fortificados

Catequinas

Moras

Té

Chocolate oscuro

¡Además te dejo una idea de receta entretenida y saludable!



III. ¿Crees que es importante realizar actividad física? ¿Por qué?

.....

.....

.....

¿Tú realizas algún deporte, cuál?

.....

Dibuja imágenes de tu deporte favorito.

