



PUNTAJE TOTAL	PUNTAJE OBTENIDO
22	

NOTA:

Guía N°4
 Segundo semestre
 CIENCIAS NATURALES
 TERCERO BÁSICO
 Profesora Desirée

Nombre: _____ fecha: 13-10 Posible entrega 19-10

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

Instrucciones

Observe el video de la clase en el siguiente link:

https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc

Observe el video de la clase en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=PaO8nU5VutM>

- Con la ayuda de un adulto, lea atentamente cada pregunta.
- Si no tiene como imprimir, escriba solo las respuestas de cada ítem.

Los alimentos en nuestro diario vivir.

Para sentirnos alegres, con ánimo, crecer, desarrollarnos, etc. Necesitamos alimentarnos. Para que nuestra piel, uñas y pelo estén saludables necesitamos los alimentos.

Los alimentos nos dan la energía necesaria para mantener todas las funciones del organismo.

Los alimentos son el combustible de nuestro cuerpo, sin ellos (los alimentos) no podemos funcionar correctamente.

GRUPOS DE ALIMENTOS



Los alimentos los podemos dividir en dos grupos:

Alimentos saludables



Alimentos poco saludables



“Para estar sanos necesitamos comer frutas, verduras, lácteos, legumbres, carnes y huevos.”

¿En qué consiste tener una alimentación saludable?

Todos nosotros debemos alimentarnos, pero ¿qué comemos a diario?

Tenemos diferentes alimentos, como las verduras, las frutas, las diferentes tipos de carnes, los derivados de la leche, etc. Pero

también comemos alimentos que no nos ayudan a estar bien, como las galletas, papas fritas, bebidas, helados etc.

¡A veces las comidas que más me gustan, son las que menos me alimentan ¡

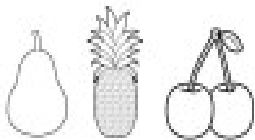




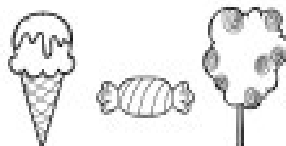
Y es así!! Por lo mismo tenemos que diferenciarlas.

Debemos comer a diario, las ricas frutas, verduras, para tener muchas vitaminas, las ricas legumbres, para que tengamos energía, las carnes tanto blancas como rojas y nuestra rica leche, para tener calcio para nuestros huesos.

Guía del contenido

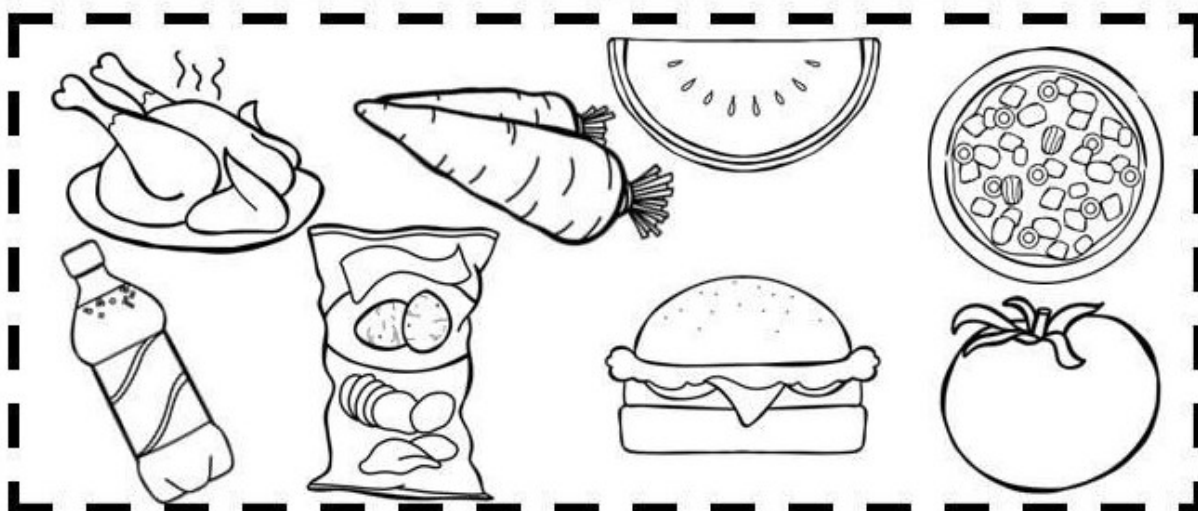
- I. Escriba el nombre en los casilleros del grupo de los alimentos. (12 pts).

Escribe el nombre del grupo de alimentos

 <input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	 <input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	 <input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>
 <input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	 <input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>	 <input style="width: 100%; height: 30px;" type="text"/>

- II. Coloree, recorte, y pegue los alimentos, según su clasificación. (8 pts)

ALIMENTOS SANOS	ALIMENTOS CHATARRA



- III. Rodee con un círculo O, el o los alimentos que no se deben ingerir a menudo en una dieta equilibrada. (comida diaria que debe ingerir cada persona en forma diaria). (En la imagen para mayor claridad, están dibujados, la botella de la leche, manzana, queso, carne, salchichón de cecina, queque, pan, lechuga). (2ptos)

