



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE “CIENCIAS NATURALES”

NOMBRE:		FECHA: Semana 30 02 al 6 de noviembre 2020.	CURSO: Tercer Año Básico.
OA06: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.	Unidad 4	Habilidades a desarrollar:	Proponer.
	Vida saludable		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">Proponer y comunicar en el barrio los hábitos alimenticios saludables.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Proponen y comunican hábitos alimenticios saludables.			
Instrucciones de la Actividad: >Leer con atención toda la guía de aprendizaje. >Escribir en tu cuaderno de asignatura la fecha y el objetivo de clase. >Enviar fotografía de ticket de salida desarrollado al correo o WhatsApp de la profesora. >Tienes hasta el viernes 06 de noviembre para desarrollar la guía de aprendizaje. >No olvidar que cualquier consulta se debe hacer al correo o WhatsApp.			
Sitio web recomendado: https://www.youtube.com/watch?v=9IIntOcSxs8			
Docente: Daniela Palma, Jhoselyn García.	Correo: 3roA: Jhoselyn.garcia@colegio-pablogarrido.cl 3roB: daniela.palma@colegio-pablogarrido.cl		Horario de Consultas: 8:30 a 13:00 horas



Hola niños y niñas, espero que estén muy bien junto a sus familias.

Te invito a resolver nuestra guía de trabajo, lee con atención y descubre de que se trata.

- ❖ Lee de manera comprensiva la información que se te presenta
- ❖ Observa cada imagen y analízala con lo leído en cada recuadro
- ❖ Una vez que hayas leído, observado y analizado toda la información, desarrolla las actividades propuestas.





Antes de continuar conoceremos el concepto de hábito y tú, ¿sabes que significa la palabra hábito?

Se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático. Debe quedar claro que un hábito no es una mera conducta asidua, sino que debe ser de un grado de regularidad que se confunda con la vida del individuo que lo ostenta.



Te preguntaras que tiene que ver la palabra hábito con alimentación saludable, te contamos en el siguiente texto sobre “hábitos alimenticios”

Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son el conjunto de costumbres que determinan las conductas y actitudes que tiene una persona para alimentarse, los que se adquieren desde la niñez. Las personas que tienen hábitos alimenticios saludables, son quienes llevan una dieta equilibrada y variada, que incluye alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir sus necesidades energéticas y nutritivas. Los hábitos saludables ayudan a prevenir el sobrepeso y obesidad, disminuyendo, también, el riesgo de enfermedades al corazón. Las siguientes propuestas ayudan a mantener una alimentación más saludable.

1. Preparar comidas con la mayor variedad de alimentos, para asegurar que la alimentación sea equilibrada y que contenga todos los nutrientes necesarios.
2. Desayunar todos los días y de la forma más completa posible, para ello debemos consumir lácteos, pan, cereales y frutas, y dedicar al desayuno entre 15 y 20 minutos. Continúa u 22 Clase ciencias Naturales Cuerpo humano y salud
3. Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las papas y las legumbres deben constituir la base de la alimentación y consumirlos diariamente.
4. Se recomienda comer pequeñas cantidades de aceite vegetal, en lugar de grasas de origen animal (mantequillas, embutidos, quesos, etc.).
5. Se deben comer proteínas de origen vegetal en mayor cantidad (2 o 3 veces a la semana) que proteínas de origen animal (1 o 2 veces a la semana).
6. Se debe aumentar el consumo diario de frutas, verduras y hortalizas (mínimo, cinco raciones al día de estos alimentos).
7. Limitar el consumo de productos ricos en azúcares, como golosinas, dulces y refrescos.
8. Mantener a lo menos 5 comidas diarias (desayuno, colación de media mañana, almuerzo, onces o colación de media tarde y cena liviana) y evitar comer entre estas comidas.
9. Reducir la sal en las comidas, utilizando preferentemente sal yodada.
10. Beber agua, por lo menos 8 vasos diarios.

Ahora que ya conocimos cuales son los hábitos saludables, te invito a realizar la actividad propuesta.

Actividad 1: Lee con atención las indicaciones y desarróllalas.

¿Cómo son los hábitos alimenticios en mi entorno?

1. En esta actividad elaborarán una encuesta para conocer cómo son los hábitos alimenticios de las personas que integran la comunidad más inmediata; por ejemplo, familia, profesores, amigos, compañeros, etc.
2. Lean el siguiente ejemplo de pregunta y formato para la encuesta.

Encuesta sobre hábitos alimenticios saludables	Sí	No
1. ¿Comes fruta y verduras todos los días?		
2. ¿Evitas comer alimentos con mucha grasa?		

3. En la siguiente tabla escriban 6 preguntas para su encuesta y debe hacer la encuesta a tres personas distintas.


Pregunta	Persona N° 1		Persona N° 2		Persona N° 3	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

5. Compartan la encuesta con las y los compañeros y su profesor en las clases online.

Actividad 2: Promoviendo hábitos alimenticios saludables en mi Barrio, sigue las instrucciones para resolver la siguiente actividad.


1. Conversen y discutan sobre las formas de llevar a cabo acciones para iniciar una campaña en tu barrio, para promover hábitos alimenticios saludables.
2. Pueden diseñar carteles, folletos, collage, una historieta... ¡Piensen y usen su creatividad!

Come **5** al día



cambia tus hábitos alimenticios

Atrévete!



Ejemplo de Afiche.

3. Cuando hayan decidido de qué manera harán la promoción de hábitos saludables, soliciten a un adulto los materiales para el trabajo; por ejemplo: cartulina, papel lustre, lápices de colores, tijeras, pegamento, revistas, diarios, etc.

4. ¿Cuáles fueron los hábitos alimenticios que propusieron? Escriban en su cuaderno el listado de ellos y den 2 razones de por qué los eligieron para hacer la promoción de estos hábitos alimenticios en la escuela.

Tiket de salida

Semana 30

Nombre: _____

I. Responde la pregunta.

1) Explica, ¿Qué hiciste para promover en tu barrio los hábitos saludables?
