



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán

## “Mi Desayuno Saludable”

<b>Profesora:</b>	<b>Daniela Palma Valenzuela</b>		
<b>Correo:</b>	<b>dpalma@ccechillan.cl</b>		
<b>Instagram:</b>	<b>Profesora_danielapalma</b>		
<b>Curso</b>	4º BÁSICO	Fecha máxima de envío o entrega	<b>VIERNES 07 de AGOSTO</b>
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de practicar actividad física.		
<b>Instrucciones:</b>	<p><b>INFORME:</b> (formato está más abajo)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Debes mencionar a qué integrantes de la familia le preparaste tú desayuno saludable y realizarles una encuesta a máximo 3 de ellos.</li></ul> <p><b>DESAYUNO SALUDABLE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Serás un “Master Chef”</li><li>- Crearás un Desayuno saludable para la familia.</li><li>- Lo dejaré a tú imaginación, puedes considerar: jugo natural, té, café, leche, yogurt, tostadas, paila de huevos, palta, frutas, galletas, cereales, frutos secos, mermeladas, etc.</li></ul> <p><b>Ejemplo:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>- Para más ideas puedes buscar en Google.</li><li>- “Debes colocarle un nombre a tú Desayuno Saludable”</li><li>- Tendrás que enviarme <b>una foto en la que salgas TÚ preparando tu Desayuno Saludable y otra en la que salgas TÚ con tu Desayuno Saludable terminado.</b></li><li>- Debes pedirle a un adulto que te acompañe para pelar y cortar.</li><li>- Recuerda que debe ser un plato saludable, nada de dulces artificiales.</li><li>- <b>MIRA abajo</b> para que imprimas el formato de trabajo ó lo hagas a mano.</li><li>- Éxito en todo, que se diviertan y un gran abrazo 😊</li></ul>		



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán

## “Informe Mi Desayuno Saludable”

Profesora Daniela Palma Valenzuela

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

**NOMBRE DE MI DESAYUNO SALUDABLE:** \_\_\_\_\_

MENCIONA TODOS LOS QUE PARTICIPARON DE TU DESAYUNO SALUDABLE:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ENCUESTA INTEGRANTES DE LA FAMILIA:

NOMBRE: \_\_\_\_\_  
PARENTESCO: \_\_\_\_\_

¿Qué fue lo que más le gustó?:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué opina del Chef?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_  
PARENTESCO: \_\_\_\_\_

¿Qué fue lo que más le gustó?:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué opina del Chef?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_  
PARENTESCO: \_\_\_\_\_

¿Qué fue lo que más le gustó?:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué opina del Chef?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### MIS FOTOS:

YO, PREPARANDO  
(puede ser con la familia ☺)

YO, CON MI DESAYUNO TERMINADO  
(puede ser con la familia ☺)

OJO= Si no puedes dejar las fotos en éste formato, envíalas directamente a mi correo y NO olvides enviar el informe.