



“Los Alimentos – Hábitos Alimenticios Saludables”

Profesor(a):	Nadia Salazar (3° B) – Gonzalo Tapia (3° A)		
Correo:	nsalazar@ccechillan.cl	gtapia@ccechillan.cl	
Curso	3° Básico A- B	Fecha máxima de envío	viernes 16 de Octubre
Objetivo de aprendizaje:	OA 6: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables .		
Instrucciones:	Con la ayuda de un adulto, y apoyado de tu texto de estudiante, libros o internet. Realiza la siguiente actividad. No olvides enviar en el plazo establecido.		

Nombre: _____ Curso: _____

“Hábitos Alimenticios Saludables”

Para estudiar los hábitos que debemos tener para una vida sana, investigaremos tratando de responder la pregunta, **¿cómo sabemos cuándo un alimento es saludable?** Piensa acerca de los alimentos que consumen todos los días. Elabora una respuesta sencilla a las siguientes preguntas:

Piensa y responde, (1 punto cada una)

► Relacionar

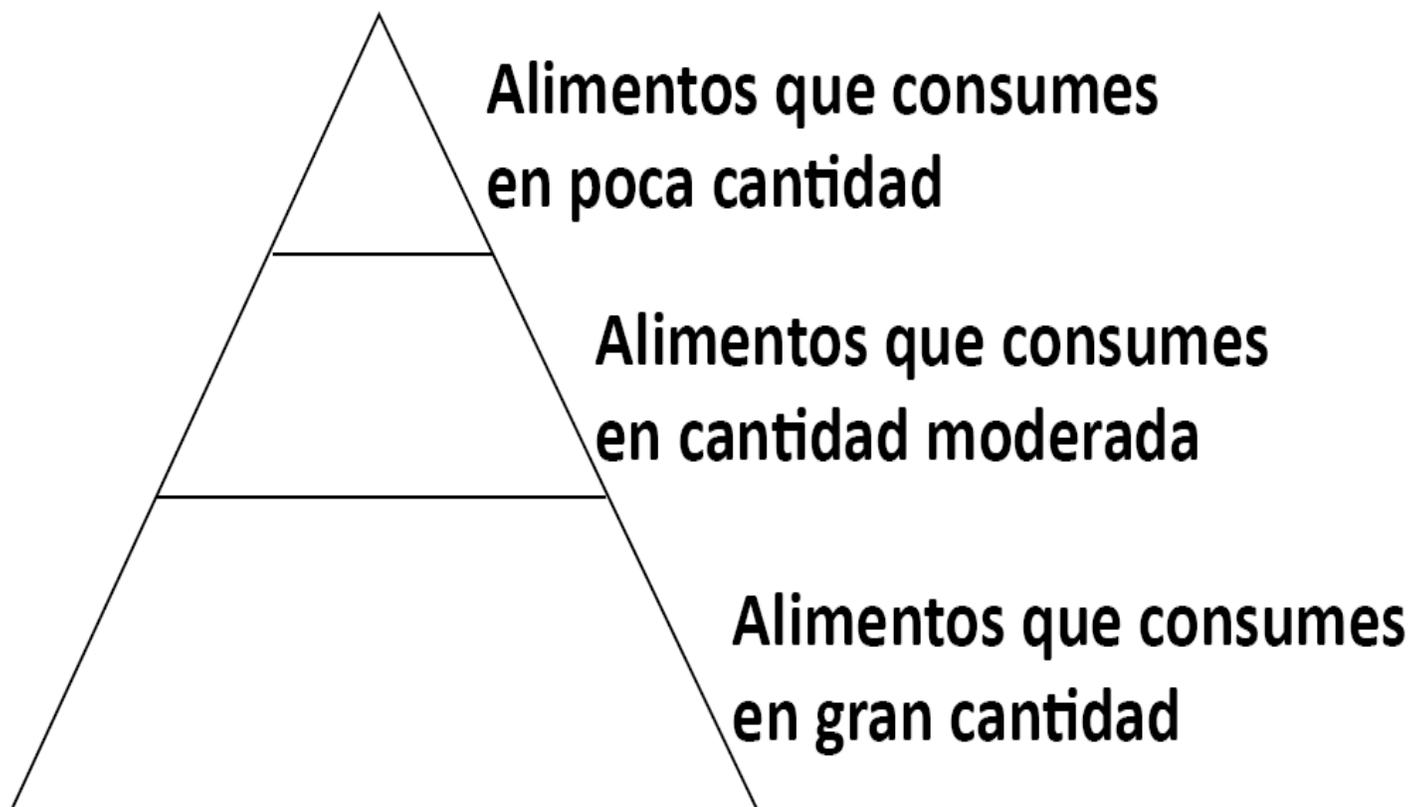
- ✓ ¿Cuándo creen que un alimento es saludable?

- ✓ ¿Cuáles son los 6 alimentos que más consumes diariamente?

1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____ 6. _____

- ✓ Escoge 3 de ellos, ordénalos en el esquema que se muestra en la figura. Puedes dibujar o pegar recortes de los alimentos.



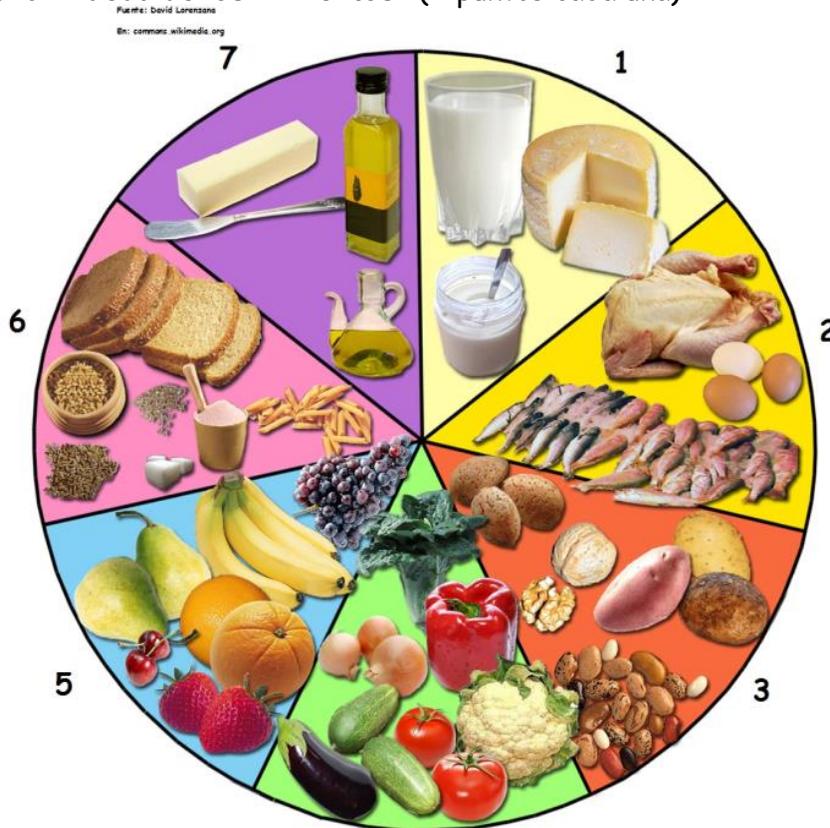


✓ ¿Crees que es variada tú alimentación? ¿Por qué?

✓ ¿Consideras tú alimentación saludable? ¿Por qué?

► Pensar, identificar y relacionar

1. Observa la “Rueda de los Alimentos” (2 puntos cada una)

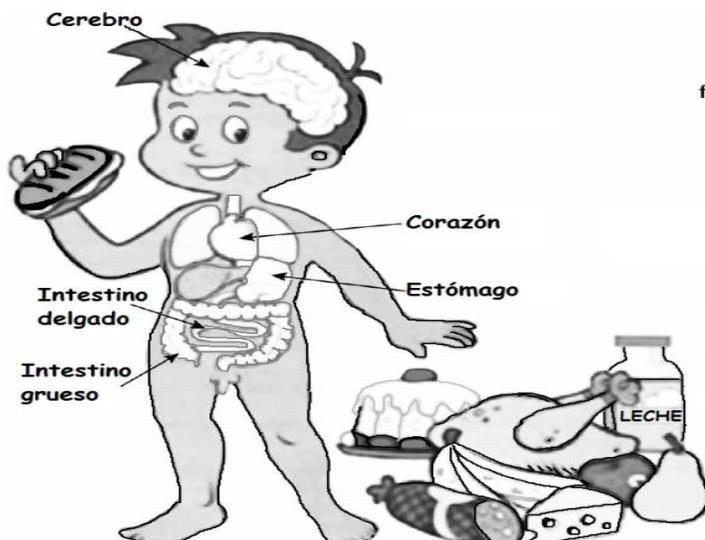


✓ ¿Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en mayor cantidad durante un día para tener una dieta sana?

_____ y _____
_____ y _____

✓ ¿Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en menor cantidad durante un día para tener una dieta sana?

_____ y _____
_____ y _____



El cuerpo humano necesita de los alimentos para el crecimiento y funcionamiento de todos sus órganos.

**¡Recuerda...
Lo que comes te beneficia
o te perjudica!**