

ORIENTACION-PRIMEROAB-OA4-GUIA16-SEMANA16

Prof.: Leticia Bravo- Irene Valenzuela

Objetivo de la clase: Diferenciar entre hábitos de alimentación saludable y no saludable.

OA4 Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a:

- rutinas de higiene
- actividades de descanso, recreación y actividad física
- hábitos de alimentación
- resguardo del cuerpo y la intimidad
- la entrega de información personal

***Obligatorio**

1. Nombre completo: *

2. Curso: *

Marca solo un óvalo.

1° A

1° B



Hola ...recuerda que la clase pasada vimos, que importante es realizar actividades de recreación y actividad física.

Ahora veremos ¿Cómo estamos comiendo?

Recuerda que si necesitas ayuda pídele a un adulto que te apoye.

Valorar las actividades de recreación y la actividad física.

Por otro lado, valorar actividades de recreación como un medio para compartir con otras personas y construir lazos afectivos, como, por ejemplo, la amistad y el compañerismo.

Asimismo, las actividades físicas ayudan a mantener el cuerpo más saludable: se fortalecen los músculos por lo que las articulaciones se dañan menos, nos brinda energía, mantenemos el peso corporal apropiado, se oxigena el organismo, nos ayuda a dormir mejor, etc.



Ahora a seguir cuidándonos.

¿Qué es un hábito?

Es algo que realizamos constantemente en el tiempo, por ende, no está mal comer en ocasiones algunos de los alimentos marcados como no saludables. El problema es cuando acostumbramos a comer aquellos alimentos que no nos nutren adecuadamente.

Alimentación saludable.

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía.

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

Alimentación saludable / Alimentación No saludable



Tipos de alimentación:



Responde la siguiente pregunta. Marca la alternativa correcta haciendo un clic.

3. Actividad 1 Selecciona de las siguientes imágenes, las actividades que representan un hábito de alimentación NO saludable. *

3 puntos

Marca solo un óvalo.



Opción 1



Opción 2



Opción 3



Opción 4



Opción 5

4. 1.- ¿Por qué es importante una alimentación saludable? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A.- Para engordar
- B.- Para enfermarnos.
- C.- Para crecer sanos.

5. ¿Qué es un hábito? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A.-Es algo que realizamos constantemente en el tiempo.
- B.- Es algo que realizamos en forma desordenada.
- C.- Es algo que nos ayuda a estar enfermos.

6. *

1 punto

Ticket de salida

Marca la alternativa correcta:

¿En qué consiste una alimentación saludable?

Marca solo un óvalo.

- A.Es comer una variedad de alimentos que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía.
- B. Es comer solo los alimentos que te gustan y que nos ayudan a enfermarnos y no crecer sanos.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios