

ORIENTACION-SEGUNDOSAB-OA4-GUIA16-SEMANA16

Objetivo de clase: Diferenciar hábitos de alimentaciones saludables y no saludables, que contribuyen al cuidado de mi cuerpo.

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

Profesora: Marcela Martínez Galaz

***Obligatorio**

1. Nombre Completo *

2. Curso: *

Marca solo un óvalo.

2°A

2° B



Niños deseando se encuentren muy bien, junto a sus familiares, quiero que recordemos lo visto en la guía anterior sobre la actividad física y su importancia en nuestra salud y para hoy continuaremos cuidando nuestro cuerpo, pero a través de una alimentación saludable.

Recordemos:

¿Qué es la Actividad Física?

La **actividad física** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín, son unos pocos ejemplos de **actividad física**.

Ejemplos de actividad física:



¡Hoy trabajaremos en.....!



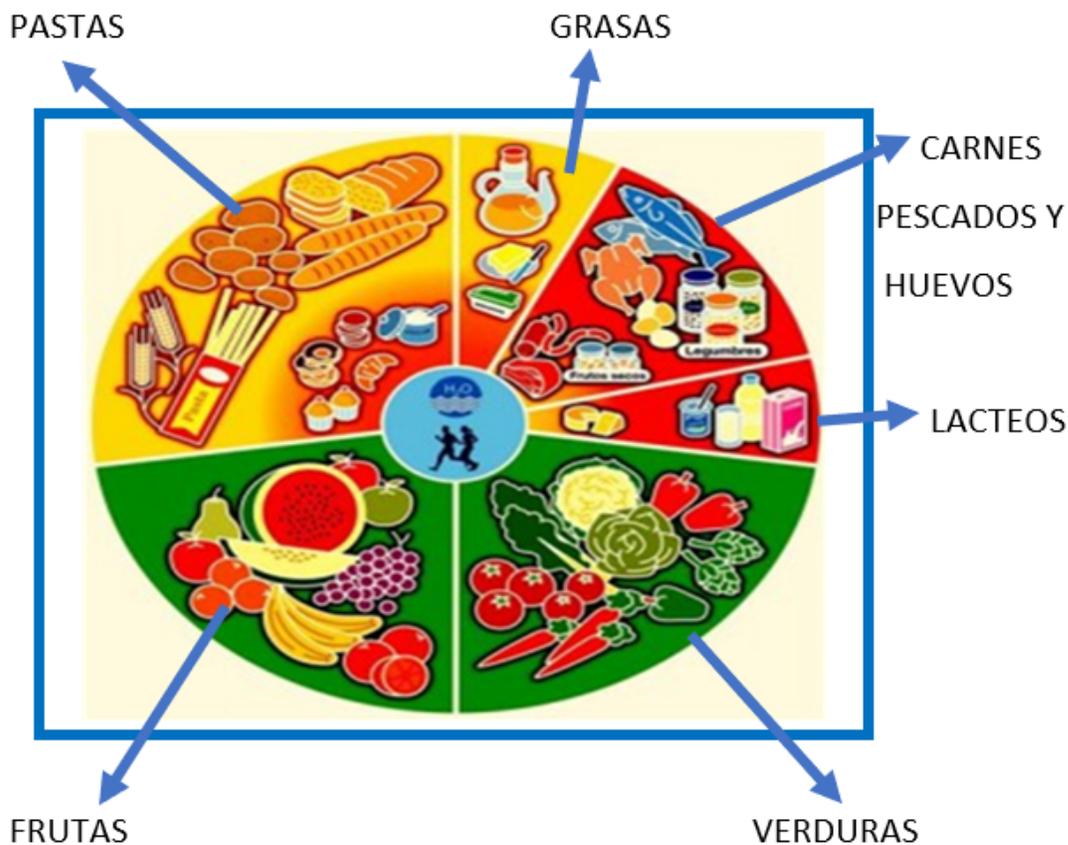
¡¡¡Alimentación
Saludable!!!

¿Qué es una alimentación saludable?

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

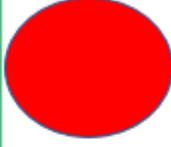
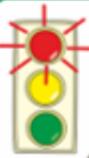
Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales, para mantenernos sanos.

Alimentos que debes consumir generalmente.

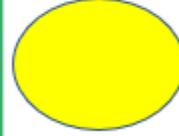
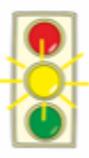


Semáforo de los Alimentos:

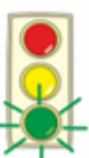
¿Qué puedo comer? Y ¿De qué me debo cuidar?



The top row of the traffic light contains a red light that is lit, indicating that the items shown are to be avoided. The items include an ice cream cone, a chocolate bar, a donut, a croissant, a can of cola, candy canes and lollipops, a bag of french fries, a slice of cake, and a jar of jam.



The middle row of the traffic light contains a yellow light that is lit, indicating that the items shown should be eaten in moderation. The items include a loaf of bread, a can of Cornitos, a plate of french fries, a plate of a fried egg with french fries, a box of juice, a sandwich, a bowl of salad, and another sandwich.



The bottom row of the traffic light contains a green light that is lit, indicating that the items shown are healthy and encouraged. The items include a plate of vegetables, a plate of fish with a lemon wedge, a bottle of GASPESA water, a bottle of Agua water, a plate of french fries, a plate of fruit (watermelon, orange, banana, apple), and a bunch of vegetables (broccoli, carrots, potatoes).

Actividades: responde según corresponda.

3. 1.-¿Cuál de los siguientes alimentos es saludable para mi cuerpo? *

1 punto

Marca solo un óvalo.



A)



B)



C)

4. 2.-Según el semáforo,¿Qué alimento debo consumir con precaución? *

1 punto

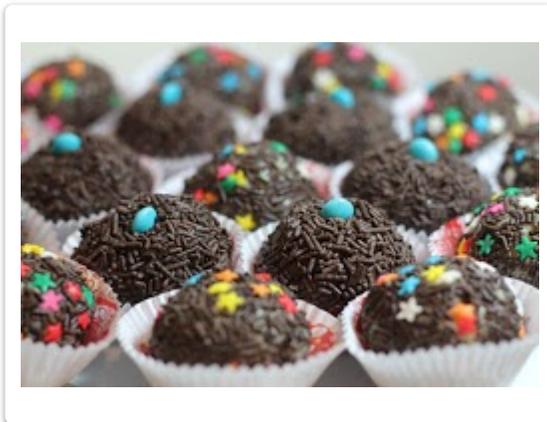
Marca solo un óvalo.



A)



B)



C)

5. 3.-Marca solamente los alimentos que son saludables para nuestro organismo. *

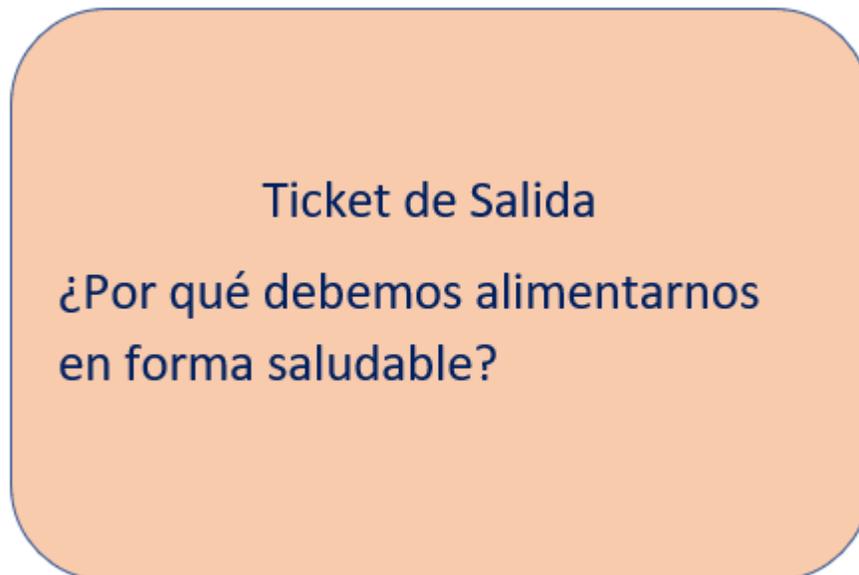
1 punto

Selecciona todos los que correspondan.

- leche
- chocolates
- bebidas gaseosas
- agua
- carnes
- huevos
- frutas
- verduras
- pescados
- helados
- galletas dulces

6. Marca la respuesta correcta. *

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Para estar con sobrepeso.
- B) Para estar sanos y tener energías.
- C) Para dormir y descansar.



¡No olvides comer 4 veces al día y
recuerda seleccionar aquellos que sean
saludables!

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios