

## CIENCIAS-PREKINDER-AB-OA7-GUIA5-SEMANA5

Guía de Ciencias Pre Kínder A y B

Profesora: Yeritza Valdéz Tapia

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Objetivo de la clase:</b> Diferenciar tipos de alimentación.	Pre Kínder	Semana 5
<b>OA:</b> N°7	A Y B	



Hola soy *Súper Zanahoria*

Y hoy hablaremos de la alimentación

- 1) Comenzaremos con los alimentos *saludables* normalmente provienen de la tierra y el mar como:

Plantas, semillas, frutas,  
verduras, pescados,  
mariscos y/o legumbres

Contienen vitaminas,  
minerales, proteínas,  
omega 3 y agua.

Necesarios en nuestro  
organismo para poder  
nutrirlo y crecer sano.



- 2) También existen las comidas *rapidas*, que alimentan a nuestro cuerpo pero son escasas en nutrientes, vitaminas, omega 3, minerales las cuales solo aportan energía a nuestro cuerpo, azúcares y grasas que fomentan la mal nutrición del cuerpo y no son muy saludables y deben comerse poco.

Como:



- 3) Un elemento importante para nuestro cuerpo y necesario para hidratarlo.  
**El Agua**, que permite tener energía y que nuestro cerebro pueda funcionar adecuadamente. Un niño debe beber entre 4 a 6 vasos de agua al día.



Evita el consumo de  
bebidas gaseosas.

*Hoy aprendimos que:*

- ✓ La alimentación saludable comienza cuando ingerimos verduras, legumbres, frutas, pescados, mariscos entre otros saludables para crecer sanos, fuertes ya que es una necesidad de nuestro cuerpo, al igual que el consumo de agua.
- ✓ Los niños(as) y las plantas tienen en común la necesidad de tomar agua para mantener el cuerpo hidratado, en buen estado y permite el crecimiento sano y equilibrado.

## **Actividad:**

Instrucciones que debe seguir el adulto con el niño o niña:

- 1.-Leerle la guía o comentarle al niño(a) un resumen de la alimentación saludable y el agua.
- 2.- Dibujar o pegar recorte de un niño(a) en el cuaderno y debajo de este dibujar la cantidad de vasos pequeños de agua que debería tomar el niño(a) diariamente.
- 3.- Dibujar o pegar recorte de una planta y cuantos vasos de agua necesita para que el niño(a) la(s) pueda regar.
- 4.-Recorta y pega con la ayuda de un adulto revistas y/o libros, alimentos saludables, en tu cuaderno.
- 5.- Recorta y pega con la ayuda de un adulto revistas y/o libros, alimentos no saludables.
- 6.- Trabajaremos con los niños y niñas en casa, fomentando una alimentación saludable y el consumo de agua. Y para ello le encomendaremos la tarea de cuidar de una planta regándola con agua, diariamente luego comente que siente al alimentar la planta.



*Buen trabajo.*

Ahora disfruta de esta divertida canción <https://youtu.be/N9TTN5smxcs>

*Felicitaciones!!!*