



Colegio BECARB

UNIDAD CURRICULAR EDUCACIÓN POSITIVA

"Promoviendo la educación basada en la felicidad, el amor y las fortalezas personales"



### GUIA DE CIENCIAS NATURALES

Profesora: Daniela Hidalgo

Clase n° 6

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Nombre		Fecha	25 al 29 de mayo	Curso	1° básico "A"
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros). (OA 7)					

INDICACIONES.

1.- Responde la guía de manera digital o impresa.

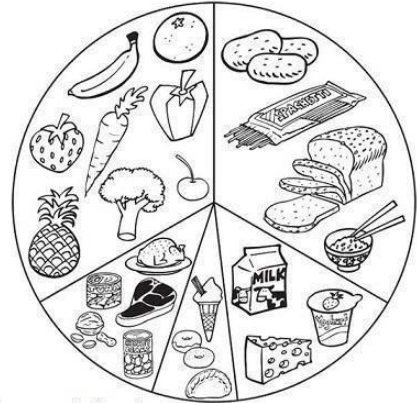
2.-Responde en tú cuaderno de actividades

**Actividad 1:** Observa el video que envió tu profesora.

#### Alimentación sana o saludable

Es aquella que aporta la cantidad adecuada de calorías necesarias para el desarrollo o crecimiento de nuestro organismo.

Por ejemplo: frutas, verduras, carne, pescado, leche y sus derivados.



**Actividad 2:** Recorta o dibuja alimentos saludables.



### **Alimentos No Saludables**

Son aquellos que podrían causar daño si los consumimos periódicamente, es decir, en forma diaria. Por ejemplo: Comida chatarra (completos, ramitas, papas fritas, dulces, etc.)

**Actividad 3:** Recorta o dibuja alimentos no saludables.

