



GUIA DE APRENDIZAJE – ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

Nombre:	Fecha: Semana 6, del 04 al 08 de mayo	Curso: 4ºA
OA 9	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.	
Indicador(es):	Identifica grupos de alimentos que aportan beneficios a su rendimiento físico.	

Objetivo de la semana: Retroalimentar los hábitos de alimentación y nutrición, a través de una encuesta que debe ser respondida en forma tranquila, medida y honesta.

Con la ayuda de mamá, papá o algún adulto en casa: (Pide ayuda a un adulto para realizar las siguientes actividades): Observa el siguiente video y después responde el siguiente cuestionario, recuerda que es una autoevaluación. Encierra en un círculo tu respuesta:

S= SIEMPRE, CS= CASI SIEMPRE, AV= A VECES, CN= CASI NUNCA, N= NUNCA.

https://www.youtube.com/watch?v=WbUH_dQYWrE

1. Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida. (Mi alimentación es balanceada y como la cantidad necesaria para mi edad,) S- CS- AV -CN- N
2. Consumo mucha azúcar. S- CS- AV- CN- N
3. Como frutas de todo tipo y color. S- CS- AV -CN- N
4. Consumo mis comidas con mucha sal. S- CS- AV- CN- N
5. Consumo queso, yogures y leche. S- CS- AV- CN- N
6. Me gustan consumir bebidas gaseosas. S- CS- AV- CN- N
7. Tomo mucha agua potable durante el día. S- CS- AV- CN- N
8. Le quito la grasa a la carne antes de comerla. S- CS- AV- CN- N
9. Evito las bebidas que contengan alcohol. S- CS- AV- CN- N
10. Desayuno diariamente. S- CS- AV- CN- N
11. Me gusta merendar con palitos salados o papas fritas. S -CS- AV- CN- N
12. Consumo pan, cereales integrales y pastas. S- CS- AV- CN- N