



GUIA DE APRENDIZAJE – NUTRICIÓN Y SALUD

Nombre:	Fecha: semana 7, del 11 al 15 de mayo	Curso: 6ºA
OA 9	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.	
Indicador(es):	Llevan colaciones que contengan principalmente frutas, lácteos y cereales para el día de la clase de educación física.	

Objetivo de la semana: Reconocer y diferenciar los alimentos saludables, ordenándolos de acuerdo a su importancia en el plato alimenticio demostrando una disposición activa.

- I. Con ayuda de tu grupo familiar observa este video con atención y después completa las actividades. <https://www.youtube.com/watch?v=oVY5MT-gHcc>
- II. Busca las palabras que están (marcadas) tachadas en la sopa de letra y clasifícalas de acuerdo a su característica nutricional en tu cuaderno.

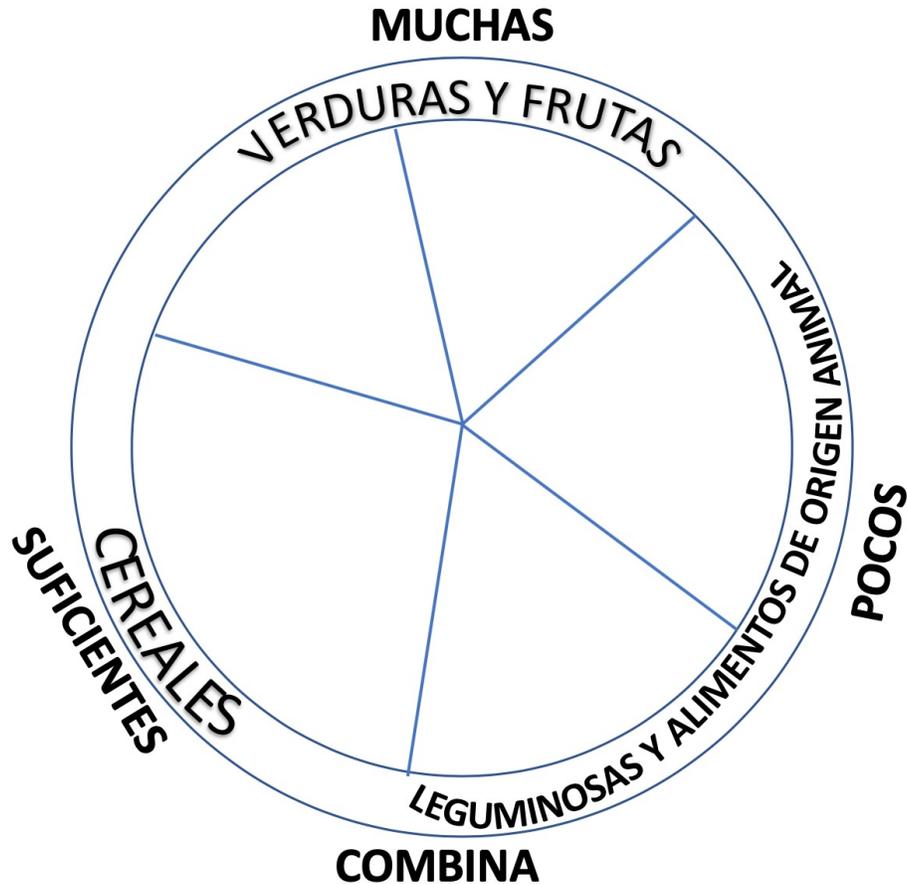
Las Comidas 8



- | | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> ALBARICOQUE | <input checked="" type="checkbox"/> HUEVOS | <input type="checkbox"/> NATA | <input checked="" type="checkbox"/> SARDINA |
| <input type="checkbox"/> ALIÑO | <input checked="" type="checkbox"/> LECHE | <input checked="" type="checkbox"/> NUEZ | <input type="checkbox"/> SOPA |
| <input checked="" type="checkbox"/> APIO | <input type="checkbox"/> LIMA | <input type="checkbox"/> PALOMITAS | <input checked="" type="checkbox"/> TARTA |
| <input type="checkbox"/> AVELLANAS | <input type="checkbox"/> MAÍZ | <input type="checkbox"/> PATATA | <input type="checkbox"/> TORTILLA |
| <input type="checkbox"/> BACALAO | <input type="checkbox"/> MARGARINA | <input checked="" type="checkbox"/> PAVO | <input checked="" type="checkbox"/> TOSTADAS |
| <input type="checkbox"/> BRÉCOL | <input checked="" type="checkbox"/> MARISCO | <input checked="" type="checkbox"/> PEPINO | <input checked="" type="checkbox"/> UVAS |
| <input type="checkbox"/> CACAHUETES | <input type="checkbox"/> MEJILLONES | <input checked="" type="checkbox"/> PEREJIL | <input type="checkbox"/> VINAGRE |
| <input checked="" type="checkbox"/> CARNE | <input type="checkbox"/> MENTA | <input checked="" type="checkbox"/> PESCADO | <input checked="" type="checkbox"/> YOGUR |
| <input type="checkbox"/> CASTAÑAS | <input type="checkbox"/> MERMELADA | <input type="checkbox"/> PIRULÍ | <input type="checkbox"/> ZUMO |
| <input checked="" type="checkbox"/> FRESAS | <input type="checkbox"/> MIEL | <input checked="" type="checkbox"/> PLÁTANO | |
| <input type="checkbox"/> GUISANTES | <input type="checkbox"/> MORAS | <input checked="" type="checkbox"/> POMELO | |
| <input checked="" type="checkbox"/> HELADO | <input checked="" type="checkbox"/> NARANJA | <input type="checkbox"/> SALCHICHA | |



- III. Dibuja en tu cuaderno el siguiente plato alimenticio y completa con imágenes (dibujos o recortes) de los productos que encontraste en la actividad anterior.



- Recuerda que sólo debes buscar los alimentos que están marcados.
- Registrar tu trabajo en tu cuaderno
- Según lo aprendido, contesta en tu cuaderno, ¿cómo debería ser un almuerzo saludable?

Mucho ánimo y buena disposición en tu trabajo.