



Plan de trabajo 13

3° Básico ciencias

La evaluación de entregarse hasta el día 27 de noviembre

Clase 48	Clase 49
<p>Clase online zoom Repaso de los alimentos saludables y no saludables. Link de juego: http://fluky.io?things=¿Qué son los Lípidos? da un ejemplo,¿Qué son los carbohidratos? da un ejemplo,Menciona 5 alimentos de origen vegetal,¿Para qué sirven los sellos en los alimentos?,menciona 5 alimentos saludables,¿Cómo nos afecta el no comer sano?, menciona 5 alimentos No saludables,¿Qué son las proteínas? da un ejemplo,Según el plato de las porciones ¿Qué alimentos debemos consumir en menor cantidad?,¿Por qué es importante la actividad física?,Menciona 5 alimentos de origen animal,Según el plato de la porciones ¿Qué alimento debemos consumir en mayor cantidad?,¿Por qué es importante beber agua?</p>	<p>Actividad evaluada. Ver 1. Evaluación la alimentación saludable</p>
Clase 50	Clase 51
<p>Clase online zoom Actividad libro, pág 234, 235, 236, 237</p>	<p>Actividad libro pág 238 y 239</p>



La alimentación saludable

Nombre:		Fecha:
Puntaje real: 24	Puntaje obtenido: ____	Nota:
OBJETIVO: Distinguir los hábitos alimentarios saludables de los no saludables HABILIDAD: Explorar, observar y formular inferencias y predicciones		

1.- Completa la siguiente tabla marcando con una "X" si los hábitos alimenticios descritos son o no saludables. (6 puntos)

Situación	Saludable	No saludable
Comer golosinas a diario.		
Comer frutas y verduras de diferentes colores.		
Comer una fruta por semana.		
Comer frituras tres o cuatro veces por semana.		
Comer alimentos variados durante el día.		
Beber dos litros de agua al día.		

2.- Lee las siguientes situaciones, subraya el hábito alimenticio no saludable y luego propón una medida saludable. (12 puntos)

- a. José, cada vez que sale a comer los fines de semana, pide papas fritas con vienesas, y de postre come un trozo de torta.

- b. La única fruta que consume Camila es la naranja. En las ensaladas, solo come tomate.

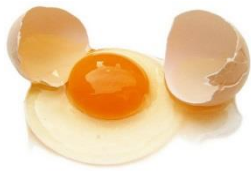
- c. Natalia siempre lleva de colación un paquete de galletas y una bebida azucarada.



3.- Observa las fotografías e indica qué alimentos pueden mantener sano y con energía al niño. Marca la o las alternativas. (2 puntos)



4.- Marca con un \checkmark el principal nutriente que podemos encontrar en cada alimento. (4 puntos)



Nutrientes			
Proteínas	Vitaminas y sales minerales	Carbohidratos	Lípidos