

### Actividad Sugerida N°9

### Alimentación saludable

OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
<p><b>Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros). (OA 7)</b></p> <p>Explorar y experimentar, en forma guiada, utilizando la observación y la manipulación. (OA b)</p> <p>Comunicar y comparar con otros sus observaciones. (OA d)</p>	<p>Los estudiantes trabajan en grupos pequeños, dibujando los alimentos que comieron el día anterior. Luego, los exponen al resto del curso. Con la dirección del docente, responden a preguntas como, ¿cuál de estos alimentos es más importante? y ¿por qué? Luego, debaten sobre cuales son saludables para su cuerpo y su desarrollo. Realizan un resumen de los alimentos saludables como, la leche, la zanahoria, la manzana, los jugos naturales, etc. Finalmente, cada grupo propone una dieta simple diaria. Esta la cuelgan en la sala de clases y la van revisando durante la semana.</p>