

Actividad Sugerida N°10

Alimentación saludable

OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
<p>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)</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 hacen una ronda y van diciendo los momentos en el día para alimentarse como, el desayuno, el almuerzo, la comida, la colación a media mañana, durante el recreo, etc. Luego responden preguntas, como, ¿qué tipo de alimento comemos durante el desayuno?, ¿qué tipo de alimento comemos durante el almuerzo?, etc. Luego, comparan las diferentes tipos de alimentos que consumen durante el día (teniendo muestras de estos junto a ellos como, frutas, fideos, azúcar, etc.) resaltando la importancia de la variedad y el orden temporal de la ingesta. Finalmente, registran uno de estos momentos en sus cuaderno de ciencias.</p>