GUÍA N°1
CIENCIAS NATURALES, 4° BÁSICO

Nombre:_____ **Fecha:**_____

Objetivos
1-Analizar los alimentos que consumimos a diario.
2-Reconocer reglas de alimentación equilibrada.
3-Identificar la falta de higiene en situaciones cotidianas de la vida.

ÍTEM 1 SELECCIÓN MÚLTIPLE
MARCA CON UNA X LA ALTERNATIVA CORRECTA.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos son saludables?

a). Papas fritas.

b). Manzana

c). Pizza

2. ¿En qué situaciones debo lavarme las manos?

a). Después de tomar leche.

b). Después de ducharme

c). Antes de comer.

3. Según el MINSAL que es lo que debemos consumir durante todo el día.

a). Galletas

b). Agua

c). Pan

4. ¿Qué alimentos debemos consumir en mayor cantidad?

a). Verduras.

b). Legumbres.

c). Aceites.

5. ¿Qué pasa si consumen en exceso alimentos poco saludables?

a). Dañamos nuestro organismo.

b). Tenemos más energías.

c). Dormimos mejor.

MARCA CON UNA X LOS ALIMENTOS QUE CONSIDERES PARTE DE UNA DIETA SALUDABLE.

..... Manzana	..... Papas fritas	..... Yogur	..... Leche
..... Chocolate	..... Pasteles	..... Pollo	..... Helado
..... Porotos	..... Tomates	..... Pescado	..... Galletas

ÍTEM 2 VERDADERO O FALSO
LEE CADA AFIRMACIÓN Y MARCA CON V SI ES VERDADERO Y CON UN F SI ES FALSO.

1). _____ Para sentirnos alegres y con ánimo, necesitamos alimentarnos bien.

2). _____ Para mantener una dieta balanceada debemos consumir solo grasas y dulces.

3). _____ El plato de MINSAL nos indica las porciones que debemos consumir de cada alimento.

4). _____ Las bebidas y las hamburguesas son alimentos que se deben consumir a diario.

5). _____ Las verduras las debes consumir sin lavarlas.

6). _____ Las personas que preparan alimentos siempre deben lavarse las manos con agua y jabón.

ÍTEM 3 COMPLETAR
COMPLETA LA SIGUIENTE TABLA Y RESPONDE.

ALIMENTOS SALUDABLES	ALIMENTOS NO SALUDABLES

RESPONDE:

¿Cuáles con los alimentos que más consumes en el día? _____

¿Qué deberías mejorar de tu alimentación? _____

ÍTEM 4 INDICADORES DE PRODUCCIÓN DE TEXTOS

CREA UN AFICHE PARA NIÑOS DE 5 AÑOS, DONDE PROMUEBAS LA BUENA ALIMENTACION.

ÍTEM 5 DESARROLLO

OBSERVA EL PLATO PROPUESTO POR EL MINSAL. ESCRIBE DOS ALIMENTOS ADICIONALES A CADA SEGMENTO DE LA RUEDA, LUEGO RESPONDE LAS PREGUNTAS.

VERDURAS		
FRUTAS		
LACTEOS		
CARNES, LEGUMBRES, HUEVOS		
GRANOS		
ACEITES		

RESPONDE:

¿Qué alimentos del plato debemos consumir en mayor cantidad para tener una dieta sana? EXPLICA POR QUÉ

_____

_____

¿Qué alimentos del plato debemos consumir con menor cantidad para tener una dieta sana? EXPLICA POR QUÉ

_____

_____

ÍTEM 6 SOPA DE LETRAS

BUSCA EL NOMBRE DE 9 ALIMENTOS, ESCRIBELOS Y CLASIFICA SEGÚN AL GRUPO QUE PERTENECEN EN EL PLATO.

A	L	C	A	T	P	I	M	S	E	N
R	P	E	R	A	F	A	E	A	D	U
V	I	D	E	D	I	A	N	M	A	E
P	O	R	O	T	O	S	O	D	C	Z
H	A	B	I	A	S	G	P	O	E	F
F	U	T	N	A	J	O	I	G	I	X
R	Y	E	D	P	U	D	Ñ	O	T	Q
U	Z	D	V	I	S	E	A	L	E	U
O	F	I	D	O	H	A	R	R	O	Z