

### Formato de Guía de trabajo

<b>Nombre docente:</b>	<b>Carmen Gloria Avello-María Elena Moya</b>	
<b>Curso:</b>	<b>1°A-B</b>	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
5	Ciencias Naturales	<b>OA7:</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).

#### CUADRO DE INSTRUCCIONES

- Motivar al estudiante a responder en forma oral, dándole su tiempo.
- Las actividades las deben desarrollar en su cuaderno, no es necesario que impriman los documentos.
- Con ayuda de un adulto, debe escribir en la parte superior de la hoja de su cuaderno, su nombre y apellido y la fecha (el mes con número).
- Una vez que el estudiante haya terminado sus actividades, sáquele una fotografía a la tarea y envíela con el nombre y el curso a los siguientes correos:

**1°A: Profesora María Elene Moya:** [mariaelena.moya@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:mariaelena.moya@colegio-eduardodegeyter.cl)

**1°B: Profesora Carmen Gloria Avello:** [carmen.avello@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:carmen.avello@colegio-eduardodegeyter.cl)

### GUIÓN METODOLÓGICO

- Pídale al estudiante que le nombre alimentos que el cree que son saludables.
  - Luego pregunte: ¿Por qué hay que comer comida saludable?
  - Pídale que observe la guía que está a continuación y que le muestre los alimentos que son saludables y los que no son saludables para él. (lo que el cree)
  - Pídale nuevamente que observe la guía y hágale todas las preguntas que allí aparecen.
  - Luego el estudiante con apoyo de un adulto debe dibujar en su cuaderno una colación saludable.
- 
- Explicarle al estudiante que los alimentos saludables son todos aquellos que nos permiten estar sanos ya que aportan a nuestro cuerpo vitaminas, minerales y proteínas como por ejemplo: frutas y verduras, lácteos (leche, yogur, queso), cereales, (arroz, trigo, maíz, avena), legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, arvejas, habas), huevos, pescados y carnes magras (sin grasa).

**3. Vídeo:** “Alimentación saludable para niños con Groovy el Marciano videos educativos”  
<https://www.youtube.com/watch?v=mUwrlz3-4aw>