Hábitos de Vida Saludable
EDUCACIÓN FÍSICA

Vida Saludable/UNIDAD "1"
1º Básico
Prof.: Margarita Vargas

Nombre: _____ Curso: _____

Objetivo: Identificar y reconocer los hábitos de vida saludable, en relación a alimentación y hábitos de higiene.

I.- LA ALIMENTACIÓN (primer día)

Para crecer saludable necesitas tener una alimentación balanceada, es decir debes consumir diferentes tipos de alimentos durante el día. Lo puedes hacer consumiendo todos los días alimentos saludables como frutas y verduras, huevos, carnes de pollo, pavo, pescado o carnes rojas sin grasa, cereales y lácteos como la leche el yogurt y el queso.

Evita comer alimentos no saludables, que son los que se encuentran en lo alto de la pirámide alimenticia y que tienen mucha grasa, sal o azúcar, como las papas fritas, dulces y chocolates.

1.- Con la ayuda de un adulto, escribe V si la afirmación es verdadera y F si la afirmación es falsa. (5 puntos)

_____ Para mantener una alimentación saludable debemos consumir solo comida chatarra y dulces.

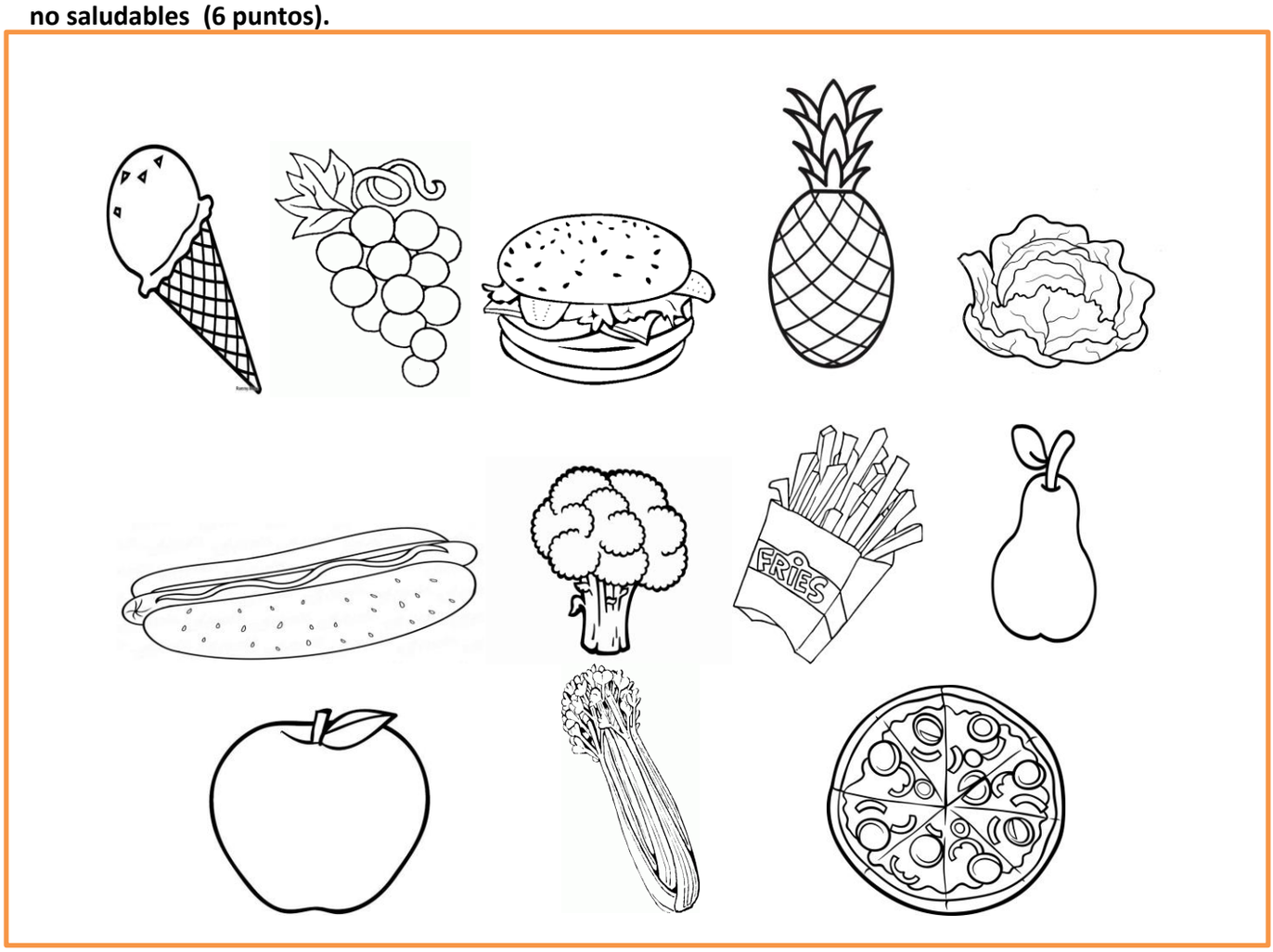
_____ Para mantener un cuerpo sano es importante hacer ejercicios y comer alimentos saludables.

_____ Las bebidas y las hamburguesas son ejemplos de alimentos saludables que se deben consumir a diario,

_____ Los vegetales son muy nutritivos para nuestro cuerpo y se deben consumir diariamente.

_____ La persona que prepara los alimentos debe siempre lavarse las manos con agua y jabón para evitar enfermedades.

2.- <u>Encierra en un círculo</u> y pinta los alimentos que consideras saludables y <u>marca con una X</u> aquellos no saludables (6 puntos).



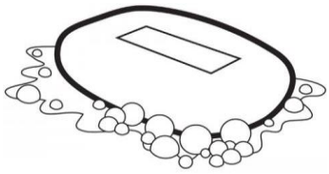
II.- HIGIENE PERSONAL (segundo día)

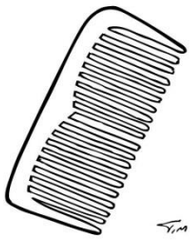
El aseo personal es mantener tu cuerpo limpio, para ello debes bañarte, lavarte los dientes, lavarte las manos, mantener tus uñas cortas, peinarte y mantener tu ropa limpia. Esto tiene como finalidad conservar la salud y prevenir enfermedades.

1.- Ordena la secuencia de como debes lavarte las manos (4 puntos).

1 Poner jabón.
2 Jabonarse.
3 Enjuagar.
4 Secar.

2.- Une con una línea cada niño o niña con el objeto que necesita para limpiar su cuerpo (4 puntos).





3.- Pinta el círculo de los niños que cuidan su cuerpo (6 puntos).