



NUTRICIÓN Y AUTOCUIDADO EDUCACIÓN FÍSICA

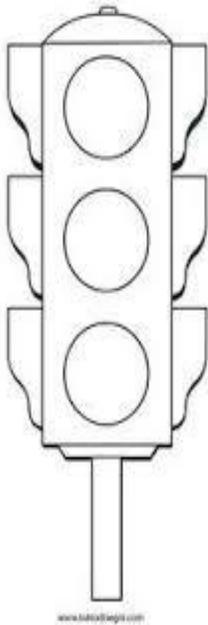
Nutrición y autocuidado
CURSO 4º Básico
Profesora: Jocelyne Estay
Correo: jestay@soceduc.cl

Nombre: _____ Curso: _____

IMPORTANTE:

Esta actividad puede ser realizada en el cuaderno, sin necesidad de ser impresa. Solo debes indicar el número de la guía, su título y realizar las actividades que se solicitan.

ACTIVIDAD 1: Pinte de color rojo, amarillo y verde el semáforo. Ordene éste semáforo con los siguientes alimentos dependiendo del color (ejemplo amarillo solo comidas que necesitas pero no debes comer todos los días, como el huevo)



Pescado, Legumbres, Dulces, frutas, Verduras, Leche, Grasas, yogurt, Quesos, Bebidas refrescantes, Frutos secos, Huevos, Agua.

ACTIVIDAD 2: Describe un día de tus alimentos:

Desayuno: _____

Media mañana: _____

Almuerzo: _____

Media tarde: _____

Once o cena: _____

AUTOCUIDADO

REFLEXIONA EN FAMILIA Y LUEGO RESPONDA:

A. ¿Qué es el AUTOCUIDADO?

B. ¿Te cuidas? Dibuja y pinta un acción



C. ¿Cuidas tu cuerpo, de qué forma?

D. ¿Cuidas tu salud, de qué manera?

E. ¿Sabes lo que está ocurriendo en el país? , ¿Por qué estás en casa y no estas asistiendo al colegio?
