



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente salud

MÓDULO DE AUTOAPRENDIZAJE
OBJETIVOS DE PRIORIZACIÓN MINEDUC

SEMANA 19 desde el Lunes 03 al Viernes 07 de Agosto 2020

ASIGNATURA/ CURSO	Ciencias Naturales Curso: 3 Año básico
NOMBRE DE LA PROFESORA	Marlene Soto Castillo
OBJETIVO DE LA UNIDAD	OA4 Describir la importancia de las plantas para los seres vivos, el ser humano y el medioambiente (por ejemplo: alimentación, aire para respirar, productos derivados, ornamentación, uso medicinal) proponiendo y comunicando medidas de cuidado.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Describen la importancia de prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.
CONTENIDO	La importancia de los alimentos en el ser humano
OBJETIVO DE LA CLASE	Describir la importancia de prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.
ACTIVIDADES Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	ACTIVIDADES: Leer y responder la guía del alumno en el cuaderno con el objetivo ,fecha y curso. Leer y responder en el texto del alumno las páginas sugeridas. Responder ticket de salida RECURSOS: Links virtuales,guía y cuaderno del alumno. Texto del alumno
EVALUACIÓN FORMATIVA	Mediante Ticket de Salida
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	El Ticket de Salida ,debe ser enviado el día Viernes 07 de Agosto 2020 , al siguiente correo: marlene.soto@colegio-jeanpiaget.cl



ANTES DE COMENZAR TE INVITO A OBSERVAR LOS SIGUIENTES VIDEOS

https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc
<https://www.youtube.com/watch?v=sGLEnBCDfDM>



LECTURA

¿Qué aportan los alimentos?

Los alimentos aportan sustancias llamadas nutrientes que sirven para realizar todas las funciones del organismo, tales como respirar, mantener la temperatura corporal, digerir los alimentos, crecer y realizar actividad física.

Los niños y niñas que se alimentan de manera equilibrada y con alimentos variados: crecen y se desarrollan sanos y fuertes. tienen suficiente energía para estudiar y jugar. z están mejor protegidos contra enfermedades.

Para tener una alimentación equilibrada es necesario consumir alimentos que entreguen, diariamente, las distintas sustancias (nutrientes) que ayudarán a estar sanos y fuertes.

Cada alimento consumido tiene un nutriente en mayor cantidad. Por ejemplo, cuando comen papas, el nutriente que proporciona se llama carbohidrato. Las frutas y las verduras, aportan al organismo vitaminas y minerales. Cuando toman leche y comen carne, incorporan al organismo el nutriente llamado proteína. Cuando comen mantequilla o margarina y cecinas, el nutriente de estos alimentos se llama grasa.

Los dulces y las bebidas contienen mucha azúcar por ello hay que consumirlos en forma moderada.

ACTIVIDAD 1: De acuerdo al texto responde:

¿Qué significa tener una alimentación equilibrada? Explique.



El cuerpo humano necesita de los alimentos para el crecimiento y funcionamiento de todos sus órganos.

¡Recuerda...
Lo que comes te beneficia o te perjudica!

Los alimentos se pueden clasificar en distintos grupos, según el nutriente que aportan al organismo y la función que cumplen en el cuerpo.

ACTIVIDAD 2 :Recordemos los grupos de alimentos !!!!

Alimentos	Nutriente en mayor cantidad	Función en el organismo
<p>Grupo 1 Cereales, papas, legumbres frescas, pastas, etc.</p>	<p>Carbohidratos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudan a reponer la energía que gastas al pensar, jugar, correr, saltar y realizar otras actividades.
<p>Grupo 2 Frutas y verduras</p>	<p>Vitaminas y minerales</p>	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fortalecer el cuerpo contra las enfermedades. • tener una buena visión. • mantener en buen estado las uñas, la piel y el pelo. • disminuir el sangrado de las heridas. • ayudan a prevenir enfermedades.



Alimentos	Nutriente en mayor cantidad	Función en el organismo
<p>Grupo 3 Leche y derivados, carne, pescado, huevos y legumbres secas.</p> 	Proteína	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none">• crecer.• formar huesos y dientes.• mantener y reparar tejidos.• fortalecer el cuerpo. 
<p>Grupo 4 Mantequilla, mayonesa y aceites.</p> 	Grasa	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none">• reponer la energía gastada en todas las actividades diarias.• proteger nuestros órganos internos de golpes. 
<p>Grupo 5 Bebidas y dulces.</p> 	Azúcar	<p>Ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none">• reponer la energía gastada en todas las actividades diarias.

ACTIVIDAD 3: Responde

¿Por qué es importante conocer los nutrientes que aportan los alimentos al cuerpo?

¿Cuáles son los alimentos que se necesitan para crecer y estar saludables? Explique.

¿Cuáles alimentos deberían consumir todos los días? ¿Por qué?

¿En qué tienes que fijarte para decidir si un alimento es saludable?



Alimento	¿Qué nutriente aporta?	¿Qué función cumple?

ACTIVIDAD 4: Escribe 5 ejemplos de alimentos saludables

¿Cuándo un alimento puede ser perjudicial para la salud?

¿Has observado alimentos en descomposición? ¿Qué debes hacer en ese caso? Consulta a un adulto y luego responde.

ACTIVIDAD 5: Dibuja 5 alimentos saludables que tú consumes:

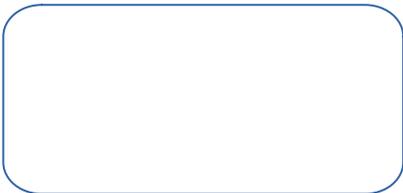


Colegio Jean Piaget

UTP-Rancagua

Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente salud

Dibuja 2 alimentos que pueden transmitir enfermedades al ser humano:



ACTIVIDAD 6: Ahora a trabajar al Texto del Estudiante !!!!

- ✓ Lectura y completación página 208
- ✓ Completación página 210
- ✓ Lectura página 213
- ✓ Lectura y completación página 214
- ✓ Lectura página 216
- ✓ Lectura y completación página 218
- ✓ Lectura y dibujo páginas 219 y 220, Recaltar qué alimentos no debes consumir.
- ✓ Lectura y escritura en el cuaderno página 221

Lee y responde las preguntas en tu cuaderno con Nombre ,curso y fecha .

Luego capta una fotografía y envía al siguiente correo:

marlene.soto@colegio-jeanpiaget.cl

Nombre: _____

Curso: _____ **Fecha:** _____

TICKET DE SALIDA

- 1.- ¿Por qué es importante una alimentación saludable?
- 2.- ¿Cuáles son las causas de una mala alimentación? y, prevenir una mala alimentación?
- 3.- ¿Cómo influye en la salud, no seguir la norma de comidas variados, habitualmente? Da ejemplos

Recuerda que estamos orgullosos de tu esfuerzo y :

