

INSTRUCCIONES DE TRABAJO

PROFESOR(A)	Mónica Maldonado U
ASIGNATURA	Ciencias Naturales
NIVEL	Cuarto básico
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	Libro de asignatura
FECHA	Semana 1
OBJETIVO PRIORIZADO	OA6 nivel1 (objetivo priorizado no visto en 3° básico 2020) Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos saludables.
OBJETIVO ESPECÍFICO DEL CICLO	Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre nuestra salud y proponiendo hábitos saludables.

INSTRUCCIONES (Indicar actividades, las de página en que se encuentran u otro detalle relevante)

¿PARA QUÉ LO APRENDERÉ?

Para distinguir alimentos saludables, alimentos poco saludables y elaborar dietas balanceadas.

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

Según la función que cumplen en el organismo, los alimentos se pueden clasificar en:

Estructurales

Alimentos que contienen proteínas.

Ayudan en la formación de componentes de nuestro cuerpo como la sangre, los huesos, Músculos y órganos como el cerebro, estómago, corazón.

Ayudan en la reparación de partes del cuerpo que han sido dañadas por una cortadura, un golpe, etc.

Energéticos:

Alimentos que aportan mucha energía, ya que contienen muchos azúcares o grasas.

Ayudan en el funcionamiento del cuerpo para realizar distintas actividades físicas como correr, saltar, jugar, etc.

También ayudan al movimiento de los músculos, al cerebro a pensar y sentir, al corazón latir, entre otros

Reguladores:

Alimentos ricos en vitaminas y minerales.

Estas sustancias regulan el buen funcionamiento del organismo y evitan enfermedades.

Por ejemplo, la vitamina B regula el funcionamiento de los músculos y sistema nervioso. Un mineral como el calcio fortalece los dientes y los huesos

Actividades:

Completa los recuadros con los alimentos que consumiste ayer en cada comida. (página 217)

Y responde las preguntas de las páginas 217 y 218. Del libro de ciencias de tercero básico 2020.

Link de apoyo

https://www.youtube.com/watch?v=oSgqvE_1pRM