**Guía Hábitos de Vida Saludable**

**6º Años**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nombre:** | **Curso:** | **Fecha:** |
| **Puntaje Ideal :** | **Puntaje Obtenido :** | **Nota:** |
| **Objetivo: Reconocer las tres áreas de una vida saludable y aplicar lo aprendido en relación a los hábitos alimenticios.** **Enviar guía con respuestas el día lunes 23 de marzo al siguiente correo: profesoranicolescarcelagmail.com** |

1. **Complete la pirámide con los siguientes grupos alimenticios: Carbohidratos, frutas y verduras, grasas, azucares, proteínas, agua.**

**II. Define los grupos alimenticios**

**Carbohidratos:……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..**

**Proteínas:……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**Vitaminas y minerales:……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**Grasas:…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...**

**III. ¿Qué nos aportan estos alimentos?**

**Cereales- Legumbres:………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**Lacteos:…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**Frutas y Verduras:…………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**Carnes y Huevos:……………………………………………………………………………………………………………………………………………….**

**III .Complete el siguiente cuadro con la información solicitada:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nutrientes**  | **Principal Función**  | **Ejemplos** |
| **Proteínas** |  |  |
| **Carbohidratos** |  |  |
| **Grasas** |  |  |
| **Vitaminas**  |  |  |

**IV. Reconoce que alimentos saludables puedes conseguir en el Kiosco del colegio, si no son suficientes propone alimentos saludables.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos Saludables**  | **Propuesta de Alimentos**  |
| **-** | **-** |
| **-** | **-** |
| **-** | **-** |
| **-** | **-** |
| **-** | **-** |

**V. Los hábitos de Vida saludable se dividen en tres dimensiones, las cuales permiten tener una vida equilibrada. Reconoce las tres dimensiones.**

**1.-…………………………………………………………………………………..**

**2.-……………………………………………………………………………………**

**3.-…………………………………………………………………………………….**