



Guía N°4 de Apoyo Pedagógico

Asignatura	Ciencias Naturales
Curso	1°Básico A
Profesora	Angélica Atenas
OA	OA 7 Describir, dar ejemplos y practicar hábito de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros).

Escribe tu nombre: _____

Actividad

La importancia de la actividad física para nuestro cuerpo

Para fortalecer y mantener tus huesos y músculos sanos, es necesario realizar actividad física.

La actividad física es el conjunto de movimientos que realizas a diario, por ejemplo: caminar, saltar y correr.



Actividad



Encierra en un círculo las actividades físicas que ayudan a mantener sanos tus huesos y músculos.



2.- Los Alimentos.

Los alimentos nos dan los nutrientes que el cuerpo necesita para moverse, pensar, jugar, crecer, etc. Las tres comidas más importantes son: desayuno, almuerzo y cena y otras dos de apoyo.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que desde la cena del día anterior pasan muchas horas. El desayuno te da la energía que necesitas para poder concentrarte en clases y jugar en el recreo.

Algunos ejemplos de alimentos que se pueden consumir en cada comida son:



- Con una dieta equilibrada evitamos problemas de mala nutrición como por ejemplo: Obesidad y desnutrición.



- Recuerda pegar todas tus guías en el cuaderno.