



Centro Educativo
Fernando de Aragón
 Prof.: Sara Flores V.

LENGUAJE Y COMUNICACIÓN N° 10
“CUARTO BÁSICO D”
EJE: ESCRITURA – O.A.06
Semana del 11 al 15 de Mayo



NOMBRE:	CURSO:
----------------	---------------

OA 06: Leer independientemente y comprender textos no literarios (cartas, biografías, relatos históricos, instrucciones, libros y artículos informativos, noticias, etc.) para ampliar su conocimiento del mundo y formarse una opinión: extrayendo información explícita e implícita, utilizando los organizadores de textos expositivos (títulos, subtítulos, índice y glosario) para encontrar información específica, comprendiendo la información entregada por textos discontinuos, como imágenes, gráficos, tablas, mapas, etc.



“Cuentos Saludables”



Te invito a presionar este link para ver “Cuentos de vida saludable”
<https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIFODk>

RECUERDA!!!

La **Infografía** es una combinación **de** imágenes sintéticas, explicativas **y** fáciles **de** entender **y** textos **con** el fin **de** comunicar información **de** manera visual **para** facilitar su transmisión. Además **de** las ilustraciones, podemos ayudar más al lector a través **de** gráficos que puedan entenderse e interpretarse instantáneamente.

- **Lee atentamente la siguiente información:**

¿Por qué es importante tener una lonchera saludable?

Las loncheras escolares cumplen una importante función nutricional en las etapas pre-escolar y escolar, al atender las necesidades alimenticias de los menores, asegurando un rendimiento óptimo durante su desarrollo en el colegio.

A continuación te presentamos cuatro razones de la importancia de una lonchera saludable:

- 1.- Complementa la alimentación del escolar
- 2.- Evita que su rendimiento escolar disminuya
- 3.- Recupera la hidratación que pierde al jugar
- 4.- Recupera la energía que gasta durante el recreo y las clases

¿Qué debe contener una lonchera saludable?



Un niño entre 7 y 8 años de edad requiere **2.100 kcal** diarias. La lonchera debe aportar el **10%** de estas.



Trigo atómico, pan, galletas integrales, barras energéticas, choclo, papa.



Manzanilla, anís, hierbaluisa, chicha morada, jugo de maracuyá, jugo de cocona, etc.



Manzana, mango, mandarina, cebolla, tomate, lechuga.



Carne, pollo, huevo, pescado, atún, leche, yogurt, queso.



Responde las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Qué alimentos son llamados Constructores (proteínas)?
- 2.- ¿Cuáles son los alimentos Energéticos?
- 3.- ¿Cuántas calorías requiere un niño entre 7 y 8 años?
- 4.- ¿Cuál es el porcentaje que debería aportar la lonchera diariamente?
- 5.- ¿Cuáles son las razones de la importancia de una lonchera saludable?
- 6.- ¿A qué se le llama infusión?
- 7.- ¿Cuáles son los aportes que proporciona este sándwich?



Actividad: A partir de la información dada anteriormente en la infografía, construye una lonchera saludable para la semana **recortando las imágenes** de los alimentos que más te guste, y explica el porqué es importante tener hábitos alimenticios saludables.

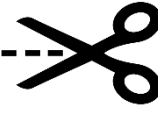
Cuida tú ortografía y recuerda las reglas ortográficas

<i>“Sugerencia de una lonchera diaria”</i>		
Lunes:	+	+
Martes:	+	+
Miércoles:	+	+
Jueves:	+	+
Viernes:	+	+

¿Por qué crees que es importante comer saludable en tus recreos? (comienza con mayúscula y respeta la ortografía)



MATERIAL RECORTABLE PARA LA INFOGRAFIA



No se trata de
DÓNDE ESTÉS
... sino
DÓNDE QUIERES
LLEGAR.

Fruta	Macedonia de frutas	Flan	Natillas	Agua	Gaseosa	Galletas	Horchata
Cuajada	Bombones	Gelatina	Tarta	Cerveza	Coca-cola	Zumo	Batido
Tarta de manzana	Bizcocho	Pastelillos	Helado	Naranjada	Limonada	Sangria	Vino
Cucurucho	Ensamada	Roscón	Coca	Champán	Sidra	Infusión	Café

