Colegio República Argentina
O'Carrol # 850- Fono 72- 2230332
Rancagua

GUÍA DE ORIENTACIÓN

Nombre: _____Cursos 1°____Semana 04 al 08 de mayo

Objetivo Clase: OA4 Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a:rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal.

Actividad:

- **Paso 1:** Pídele a tus padres o alguien de tu familia que lea junto a ti los mensajes que están encerrados en los cuadrados sobre la alimentación.
- **Paso 2:** Dibuja y pinta en tu cuaderno los alimentos que son saludables.

¿Que es una alimentación saludable?

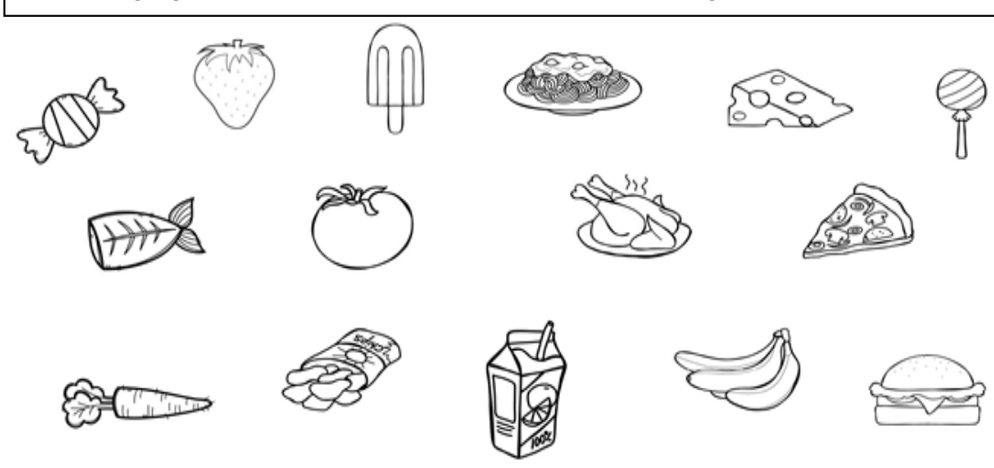
Es la que contiene una variedad de alimentos. Su consumo debe ser en cantidades suficientes que le permitan a cada miembro de la familia cubrir, a diario, sus necesidades de energía y nutrientes para mantenerse activos y saludables.

10 consejos para una alimentación sana y equilibrada en la infancia.

- Comer es divertido, que disfruten de ese momento.
- La variedad es la base de una buena alimentación.
- Las frutas o las verduras, deben estar presentes en todas las comidas.
- Reduce el consumo de carne (sobre todo magra) y de sal.
- El agua también forma parte de su alimentación.
- Aumenta en consumo de pescado, tanto blanco como azul
- No usar la comida como castigo o como premio.
- Realizar entre 5 y 6 comidas al día, evitando el picoteo.
- Reduce o elimina los alimentos preparados o precocinados.
- Involucra a tus hijos en la compra y en la cocina.

Ahora que sabes un poco más de alimentación saludable, ¡TE INVITO HACER ESTA ACTIVIDAD!

Dibuja y Pinta en tu cuaderno los Alimentos que son Saludables.



¡ÉXITO!

- Recuerda que no debes imprimir las guías, trabaja en tu cuaderno.