

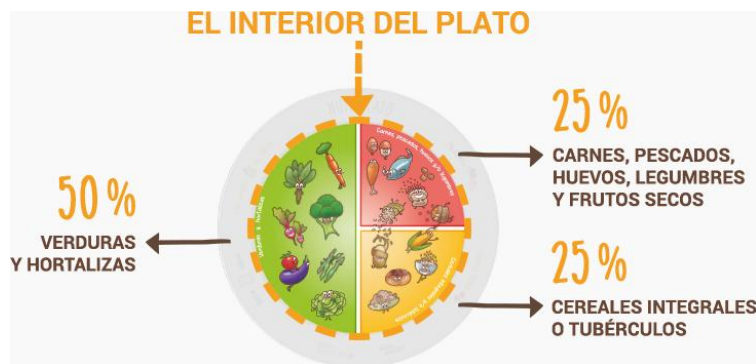


Proyecto: “Disfrutemos de una dieta saludable”

Curso: 5°,6°,7° y 8°	Asignaturas: Ciencias Naturales Lenguaje	Docentes: Ruth Quiroga Paulina Galaz
Objetivos de aprendizaje: OA1- Analizar el consumo de alimentos diarios (variedad, tamaño y frecuencia de porciones) reconociendo los alimentos para el crecimiento, la reparación, el desarrollo y el movimiento del cuerpo. OA2- Explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas (lípidos), vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana		
Habilidades a desarrollar: Desarrollar la capacidad para: investigar, analizar, interpretar, seleccionar, planificar, trabajo en equipo.		
Actitudes a desarrollar: -Manifestar compromiso con un estilo de vida saludable. - Manifestar un estilo de vida riguroso y perseverante para lograr los aprendizajes de la asignatura. - Asumir responsabilidades e interactuar de manera colaborativa en los trabajos en equipo aportando y enriqueciendo el trabajo común.		
Conocimientos implicados: Características de los nutrientes Dieta equilibrada Visa saludable Alimentación saludable o balanceada		
Descripción breve del proyecto: El siguiente proyecto tiene como objetivo aprender sobre las características de los alimentos que comemos, los nutrientes que nos aportan y las cantidades o porciones que debemos consumir diariamente, para poder satisfacer las necesidades energéticas que nuestro cuerpo requiere para realizar las actividades diarias. Etapas: I_ Investiga, lee atentamente, resume y responde las siguientes preguntas. 1.- ¿Qué son los nutrientes? 2.- ¿Qué son los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales? 3.- ¿Qué alimentos los contienen en mayor cantidad? Da ejemplos. 4.- ¿Qué significa tener una dieta equilibrada? 5.- ¿Qué son los platos saludables? 6.- ¿Qué importancia tiene el consumo de agua en nuestra alimentación? 7.- ¿Qué enfermedades están asociadas con la ingesta de alimentos?		

II- Actividad práctica

Prepara junto a tu mamá, o un adulto de la familia, un plato saludable que luego puedas compartir con tu familia, tomando en cuenta el siguiente modelo:



(Se sugiere ver en YouTube videos de platos saludables)

Si tienes la posibilidad de grabar un video o tomar fotos durante la realización de la actividad, hazlo para tener evidencias de la actividad, junto a tu familia.

Problema/ pregunta:

¿Qué beneficios proporciona una dieta equilibrada para nuestro organismo?

Fechas: un mes aproximadamente para su realización.

Evaluación:

La evaluación de este proyecto se realizará cuando se reanuden las clases presenciales, a través de listas de cotejo.

PD: Les deseamos una entretenida realización de este proyecto en compañía de su familia.

¡Cúidense y quédense en casa!