COLEGIO BUEN PASTOR · 3° BÁSICO

Evaluación: ¡Misión alimentación saludable!

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Objetivo: Reconocer alimentos, sus beneficios y hábitos para cuidar la salud.

Lee con atención. Observa los dibujos y responde cada misión.

1 Cada alimento en su grupo — 6 pts.

Observa los dibujos. Escribe la letra del grupo que corresponde.

A Frutas y verduras **B Energía (cereales)** **C Proteínas**



Manzana

Grupo: ___



Pan

Grupo: ___



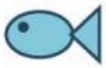
Huevo

Grupo: ___



Zanahoria

Grupo: ___



Pescado

Grupo: ___



Lentejas

Grupo: ___

2 ¿Para qué nos sirven? — 4 pts.

Une cada grupo con el beneficio que entrega a nuestro cuerpo.

Frutas y verduras	○	○	Ayudan a formar y reparar tejidos.
Pan, cereales y papas	○	○	Aportan calcio para huesos y dientes.
Huevos, pescado y legumbres	○	○	Aportan vitaminas, minerales y fibra.
Leche y lácteos	○	○	Entregan energía para jugar y estudiar.

Puntaje obtenido: _____ / 10

LIVEWORKSHEETS

COLEGIO BUEN PASTOR · 3° BÁSICO

¡Seguimos con las misiones!

3 Detectives del agua — 4 pts.

Marca con una X la alternativa correcta.

1. ¿Qué bebida conviene elegir para hidratarnos?

- ☐  Agua
- ☐  Bebida azucarada

2. ¿Qué hace el agua en nuestro cuerpo?

- ☐  Ayuda a regular la temperatura.
- ☐  Reemplaza todos los alimentos.

4 Semáforo de los hábitos — 6 pts.

Marca ✓ en los hábitos que cuidan la salud y X en el que conviene limitar.

- ☐ Lavarse las manos antes de comer.
- ☐ Beber agua durante el día.
- ☐ Comer solamente golosinas todos los días.
- ☐ Dormir lo suficiente.
- ☐ Comer alimentos variados.
- ☐ Realizar actividad física según mis posibilidades.

Puntaje obtenido: _____ / 10

LIVEWORKSHEETS

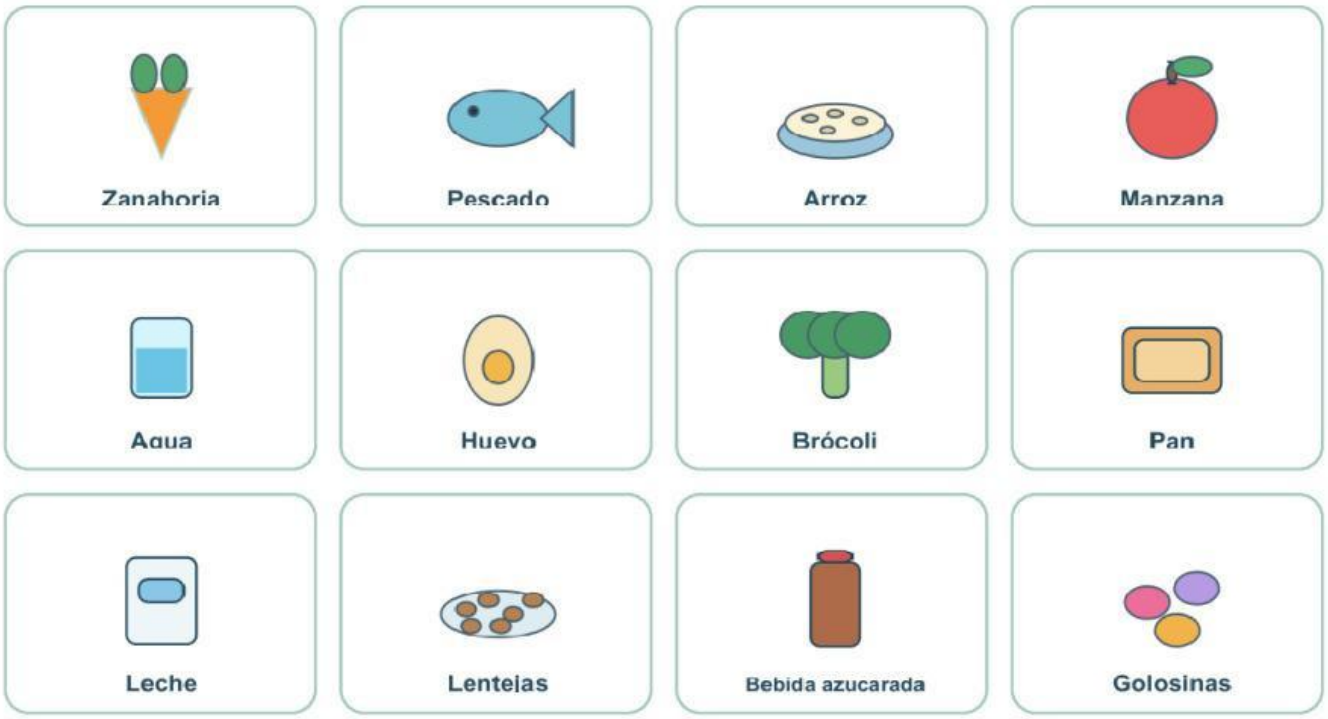
COLEGIO BUEN PASTOR · 3° BÁSICO

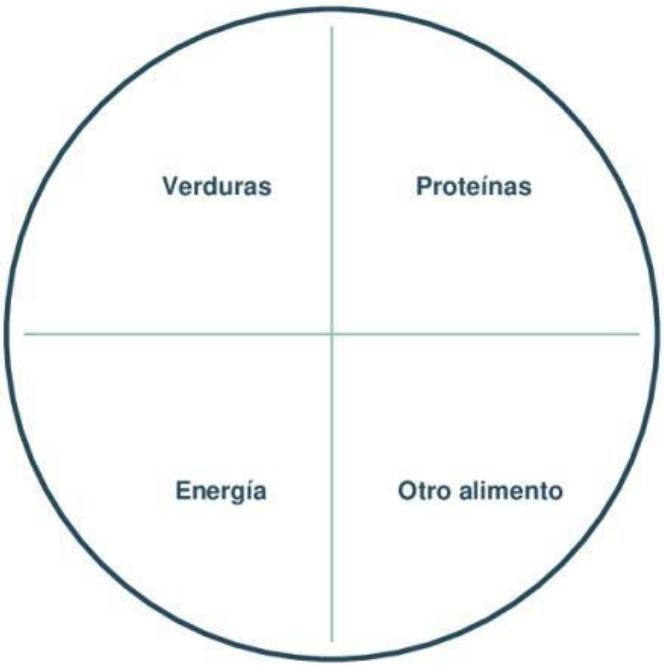
¡Mi plato: yo decido!

5 Elige y construye tu almuerzo

6 pts.

Arrastra alimentos variados a los espacios del plato. No necesitas usar todas las tarjetas.
Elige verduras, proteínas, energía, fruta y agua. Piensa antes de elegir.





FRUTA

AGUA

Explica un alimento que descartaste: _____

LIVEWORKSHEETS

¡Pienso y explico!

6 Mi decisión saludable

4 pts.

Lee la situación y responde con tus palabras.

Sofía siempre lleva una bebida azucarada y dulces de colación.

¿Qué dos cambios podría hacer para cuidar su salud?

Puntaje obtenido: _____ / 30

LIVEWORKSHEETS