

Guía de Educación Física y Salud

8vo Básico – 5 de abril

Nombre y apellido:

Curso:

1. Nombra 3 alimentos en cada columna.

Alimentos saludables	Alimentos no saludables

2. ¿Qué nos aportan los alimentos?

- a. Nutrientes.
- b. Vitaminas.
- c. Azúcares y grasa.
- d. Minerales.
- e. Todas las anteriores.

3. Nombra al menos 3 beneficios que consigues con una alimentación saludable.



4. Selecciona si la frase es VERDADERO O FALSO.
- a. Basta con comer dos a tres veces a la semana comida saludable.
 - b. No importa si nos saltamos las comidas, se come más en la siguiente.
 - c. Si consumo calcio (está en los lácteos) tendré huesos más fuertes y sanos.
 - d. Debo planificar o crear un cuadro con los horarios de comida.
5. ¿Qué elemento es el más saludable para hidratarse al realizar actividad física?
- a. Agua.
 - b. Bebida energética.
 - c. Agua con sodio.
 - d. Leche.
 - e. Jugo.
6. Crea un almuerzo (con entrada, plato fondo y postre) que al menos tenga 4 alimentos saludables.

Felicitaciones terminaste la guía, recuerda que es importante hacer ejercicios al menos 3 veces por semana y alimentarte de forma saludable.

Ahora envía la guía a tu profesor/a presionando el botón "Terminado".

Si eres de 8vo A enviar la guía interactiva al correo: e.rojas@fprimitiva.cl

Si eres de 8vo B enviar la guía interactiva al correo: j.toloz@fprimitiva.cl