

EVALUACIÓN DE LA SEXTA UNIDAD DIDÁCTICA DEL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES.

TEMA: MI CUERPO / ALIMENTACION Y CUIDADO

NOMBRE Y APELLIDO:

GRADO O AÑO: Cuarto

PARALELO "A"

DOCENTE TUTOR: Grupo 4

FECHA 09 – 12 – 2021



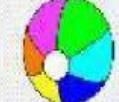
"La enseñanza que deja huella no es la que se hace de cabeza a cabeza, sino de corazón a corazón"  
Howard Hendrick

INDICACIONES GENERALES:

- Lea cuidadosamente las preguntas antes de responder.
- El tiempo para la resolución de la evaluación será de 40 min.
- La calificación del presente instrumento es sobre 10 puntos.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: CN.2.2.6. Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores.

1. Clasifica los siguientes alimentos según su origen y coloca donde corresponde: (1.5 punto)

|                                                                                                |                                                                                                |                                                                                               |                                                                                                 |                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>SAL     | <br>BROCOLI | <br>LAPIZ  | <br>AGUA    | <br>POLLO  |
| <br>LECHUGA | <br>TV      | <br>PELOTA | <br>CORVINA | <br>CAMISA |

| ORIGEN ANIMAL | ORIGEN VEGETAL | ORIGEN MINERAL |
|---------------|----------------|----------------|
|               |                |                |
|               |                |                |

**DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO:** CN.2.4.2. Explicar la importancia de la alimentación saludable y la actividad física, de acuerdo con su edad y con las actividades diarias que realiza.

**2. Reflexiona y contesta: (1 punto)**

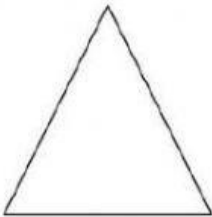
Escribe dos ideas sobre la importancia de alimentarnos de forma saludable

1.

2.

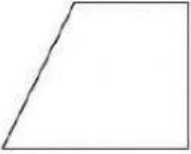
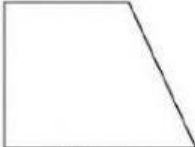
**DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO:** CN.2.2.6. Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores.

**3. Coloca los alimentos en su respectivo grupo. (1punto)**

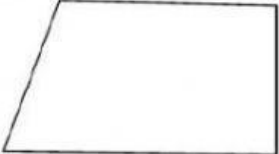

Grases y dulces












Verduras

Frutas

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: CN.2.2.6. Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores.

4. Escribe una V si el enunciado es verdadero y una F si es falso. (1,5 puntos)

| ENUNCIADO                                                           | V/F |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| a. Debemos lavarnos las manos antes de comer o manipular alimentos. |     |
| b. No es necesario lavar los alimentos que vayamos a comer crudos.  |     |
| c. Debemos cepillarnos los dientes solo después de cenar.           |     |
| d. Hay que masticar bien los alimentos antes de tragarlos.          |     |
| e. Tenemos que comer tres veces al día: desayuno, comida y cena.    |     |
| f. Debemos comer alimentos de todos los grupos.                     |     |

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: CN.2.4.2. Explicar la importancia de la alimentación saludable y la actividad física, de acuerdo con su edad y con las actividades diarias que realiza.

5. Relaciona la materia prima con el producto elaborado según corresponda: (2 puntos)

LECHE



PIEL



FRUTA



CARNE





DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: CN.2.4.2. Explicar la importancia de la alimentación saludable y la actividad física, de acuerdo con su edad y con las actividades diarias que realiza.

6. Completa las oraciones usando las siguientes palabras claves. (2 puntos)



1. Comer en exceso y, sobre todo, el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas o en hidratos de carbono, como los pasteles y las frituras, pueden causar .....y.....
2. Una alimentación pobre y poco variada puede provocar .....
3. El consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares, así como una limpieza incorrecta de los dientes pueden causar, .....

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO: CN.2.2.6. Observar y analizar la pirámide alimenticia, seleccionar los alimentos de una dieta diaria equilibrada y clasificarlos en energéticos, constructores y reguladores.

7. Maque con una X en el recuadro de las imágenes que indiquen las acciones que debemos realizar para tener una buena salud. (1 punto)



"Ciencia sin conciencia no es más que ruina del alma"  
Autor: François Rabelais