

## PROPÓSITO



Hoy vamos a identificar hábitos que debemos seguir en nuestra actividad diaria para llevar una vida saludable.

## 1. Leemos el caso de Hugo.

## El hambre de Hugo

Hugo siempre tiene hambre, pero de cosas poco saludables. A la vez, no cuida su higiene a la hora de comer, por ejemplo, no se lava las manos antes de merendar.

Un día, salió a comer muchas hamburguesas y hartó helado. Camino a casa, empezó a dolerle el estómago y en vez de ir a casa terminó yendo al hospital. ¡Pobre de Hugo! El doctor le ordenó comer verduras y frutas.



## 2. Responde las siguientes preguntas:

- ¿Quién tiene hambre?

- ¿Qué comió Hugo?

- ¿A dónde fue Hugo finalmente?

- ¿Qué orden le dio el doctor a Hugo?

## 3. Colorea la palabra adecuada para cada enunciado.

- Son alimentos de origen natural que brindan nutrientes y vitaminas.

Frutas y verduras

Carnes

Lácteos

- Combinar tus alimentos sin muchos...

Condimentos

Vegetales

Carnes

- Debemos beber mucha...

Agua

Gaseosa

Jugos

- Evitamos comer...

Vitaminas

Proteínas

Grasas

4. Une con una línea según corresponda:

Nos alimentamos de alimentos nutritivos.

Cepillamos los dientes después de cada comida.

Nos lavamos las manos antes de comer.

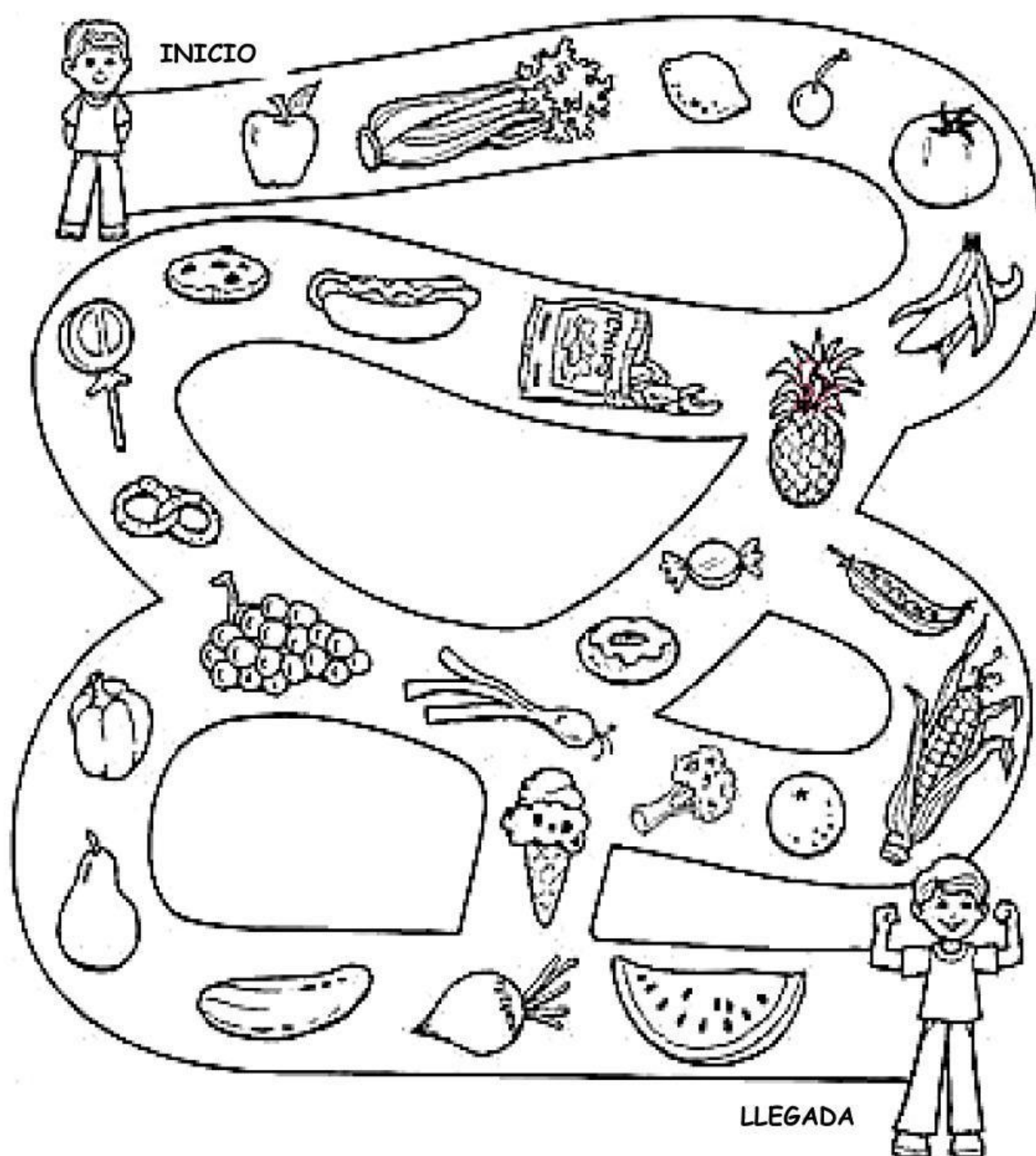
Lavamos los alimentos antes de consumirlos.



5. Pinta las imágenes que muestran hábitos saludables.



6. Pinta el recorrido, pero solo por donde halla alimentos saludables:



*Evalúa tus aprendizajes*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	LO LOGRÉ	LO ESTOY INTENTANDO	NECESITO APOYO
Identifica los hábitos que se deben seguir día a día para tener una vida saludable.			
Reconocer porque es importante seguir estos hábitos para la salud.			