

Cierre de Unidad



1. Marca con una X los alimentos que debes comer para tener una alimentación saludable:

- | | | |
|-----------------------------------|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> leche | <input type="checkbox"/> frutas | <input type="checkbox"/> cecinas |
| <input type="checkbox"/> Huevos | <input type="checkbox"/> dulces | <input type="checkbox"/> legumbres |
| <input type="checkbox"/> pasteles | <input type="checkbox"/> verduras | <input type="checkbox"/> cereales |
| <input type="checkbox"/> carnes | <input type="checkbox"/> pan | <input type="checkbox"/> pescado |
| <input type="checkbox"/> galletas | <input type="checkbox"/> jugos naturales | <input type="checkbox"/> papas fritas |

2. ¿Por qué es importante comer los alimentos lo más pronto posible después de prepararlos?

3. ¿Por qué es necesario lavarse las manos cada vez que se vaya a manipular o comer alimentos?



- a) Porque así se eliminan los gérmenes que están en las manos.
- b) Porque les proporciona un agradable olor antes de comer.
- c) Porque así se ven mucho más bonitas y agradables.

4. Dibuja objetos que te permitan mantener tus hábitos de aseo.



¡Felicidades! Haz
logrado terminar la
asignatura. ¡Eres genial!



Resultados:

1. Los alimentos que debemos consumir, para tener una dieta equilibrada son: leche, frutas, huevos, verduras, pan, jugos naturales, cecinas, carnes, legumbres, cereales y pescado. Es necesario que todos estos alimentos sean consumidos con moderación, en equilibrio. Mientras más variada sea tu dieta, ¡mejor! ¡Aprendamos a alimentarnos bien y así tener una vida sana!
2. Ya que comienzan a descomponerse, las bacterias comienzan a crecer y puede ser perjudicial para la salud.
3. Alternativa a. Las manos están todo el día en contacto con muchas cosas personas y animales, por ello, van acumulando diferentes gérmenes, que si se permite que entren al organismo por la vía de la comida, pueden implicar alguna enfermedad. Es por ello que antes de comer hay que asearlas y quitar así todos estos gérmenes acumulados en ellas.
4. Puede dibujar cepillo y pasta de dientes, toallas, jabón, corta uñas, algodones para los oídos, cremas, shampoo, bálsamo, esponjas y todo recurso que permita el buen uso de ellos para mantenernos limpios y sanos.