

Guía 3 5to Grado:

Tecnología Área 1: Administración del Hogar

Alimentación y nutrición

Libro de tecnología

Guía Sabia Nova hecha noviembre de 2023.

Nombre y apellidos _____

Fecha de inicio _____

Fecha de terminación _____

Examen _____

Propósito: Reforzar el saber alimentarse correctamente.

Nº	Actividades	Fecha
1	Lee la 1 de la lección 3. Escribe en tu cuaderno la diferencia entre alimentación y nutrición. Haz un demo y un bosquejo.	
2	Escribe en tu cuaderno la definición de carbohidratos y haz 3 frases y un bosquejo.	
3	Escribe en tu cuaderno la definición de grasas o lípidos, haz tres frases y un bosquejo.	
4	Escribe en tu cuaderno la definición de proteínas, haz tres frases y un bosquejo.	
5	Escribe en tu cuaderno la definición de vitaminas y proteínas y haz tres frases.	
6	Lee la 2 de la lección 3 Haz un bosquejo de cada una de las 4 definiciones que aparecen.	
7	Haz un menú de desayuno, comida y cena para tres días que donde aparezcan alimentos que aparecen en la tabla de la 2 de la lección 3.	
8	Lee la 3 de la lección 3 y explica en tu cuaderno qué son alimentos constructores.	
9	Explica en tu cuaderno que son alimentos energéticos.	
10	Explica en tu cuaderno qué son alimentos reguladores.	
11	Haz una plastilina como el dibujo que está en la 3 de la lección 3 de un circulo dividido en tres con los alimentos constructores, energéticos y reguladores.	
12	Lee la 4 de la lección 3 y explica en tu cuaderno qué son comidas poco nutritivas y qué daños hace a las personas que las consumen habitualmente.	
13	Explica por qué la gente consume tanto las comidas poco nutritivas.	

14	Lee la 5 de la lección 3 y escribe en tu cuaderno por qué es tan importante comer fibras.	
15	Haz un bosquejo de cada uno de los alimentos que aparecen en la 5 de la lección 3 que son ricos en fibra.	
16	Lee la 6 de la lección 3 y escribe por qué es importante seguir una regla de etiqueta en la mesa.	
17	Escribe en tu cuaderno las normas más importantes de etiqueta en la mesa.	
18	Haz un bosquejo de dos personas en una mesa siguiendo las reglas de etiqueta.	
19	Evaluación	