|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fase** | **3** | **Grado** | **1°** | | **Campo** | **Saberes y pensamiento científico** |
| **Nombre del proyecto** | | | | **¡Rico y saludable!** | | |

Nombre del (de la) alumno(a): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Grado y grupo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ No. Aciertos: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Calificación: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**INDICACIONES: Responde lo que se te pide.**

**1.- Encierra el plato que esté más balanceado y variado.** (1 punto)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**2.- Colorea 3 alimentos que se deben de comer más para tener un cuerpo sano.** (3 puntos)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**3.- Encierra el alimento que aporta más carbohidratos.** (1 punto)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**4.- Tacha el alimento que aporta más grasas.** (1 punto)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**5.- Colorea el alimento que es fuente de proteína.** (1 punto)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**6.- Encierra el plato medidor que esté adecuado para una comida variada.** (1 punto)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Frutas y verduras  Cereales  Origen animal  Leguminosas | Frutas y verduras  Leguminosas | Origen animal  Leguminosas  Cereales  Frutas y verduras |

**7.- Colorea el recuadro que explique correctamente lo que es la “alimentación saludable”.** (1 punto)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Es la que integra solamente proteínas y grasas para el cuerpo. | Es la que integra alimentos variados que aportan los nutrientes y energía necesarios para el cuerpo. | Es la que integra todos los alimentos incluyendo azúcares y grasas en grandes cantidades. |

**8.- Une el tipo de alimento con la imagen que le corresponde.** (3 puntos)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grasas** |  |  |
|  |  | Papa |
| **Proteínas** |  |  |
|  |  | Aceite |
| **Carbohidratos** |  |  |
|  |  | Huevo |

**9.- Dibuja en el siguiente espacio un plato que esté balanceado colocando el nombre de los alimentos que incorporas.** (2 puntos)

**CLAVE DE RESPUESTAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **REACTIVO** | **RESPUESTA** |
| 1 | Imagen 2 |
| 2 | Tomate – fresa – zanahoria |
| 3 | Pan |
| 4 | Mayonesa |
| 5 | Pescado |
| 6 | Plato 3 |
| 7 | **Cuadro 2:** Es la que integra alimentos variados que aportan los nutrientes y energía necesarios para el cuerpo. |
| 8 | **Grasas** – Aceite  **Proteínas** – Huevo  **Carbohidratos** – Papa |
| 9 | Respuesta abierta |

|  |  |
| --- | --- |
| **ACIERTOS** | **CALIFICACIÓN** |
| 14 | 10 |
| 13 | 9.2 |
| 12 | 8.5 |
| 11 | 7.8 |
| 10 | 7.1 |
| 9 | 6.4 |
| 8 | 5.7 |
| 7 | 5 |
| 6 | 4.2 |
| 5 | 3.5 |
| 4 | 2.8 |
| 3 | 2.1 |
| 2 | 1.4 |
| 1 | 0.7 |

**TABLA DE ESPECIFICACIONES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **REACTIVO** | **CAMPO** | **CONTENIDO** | **PDA** |
| 1 al 5 |  | Beneficios del consumo de alimentos saludables, de agua simple potable, y de la práctica de actividad física. | Explica y representa los beneficios de consumir alimentos saludables (frutas, verduras, cereales, leguminosas y de origen animal), y agua simple potable, al compararlos con alimentos con alto contenido de azúcar, grasa y sal, y bebidas azucaradas; toma decisiones a favor de una alimentación saludable. |
| 6 |  | Beneficios del consumo de alimentos saludables, de agua simple potable, y de la práctica de actividad física. | Describe los alimentos y bebidas saludables que consume en casa, escuela y comunidad, y que junto con la práctica de actividad física le ayudan a crecer y evitar enfermedades. |
| 7 |  | Beneficios del consumo de alimentos saludables, de agua simple potable, y de la práctica de actividad física. | Explica y representa los beneficios de consumir alimentos saludables (frutas, verduras, cereales, leguminosas y de origen animal), y agua simple potable, al compararlos con alimentos con alto contenido de azúcar, grasa y sal, y bebidas azucaradas; toma decisiones a favor de una alimentación saludable. |
| 8 y 9 |  | Beneficios del consumo de alimentos saludables, de agua simple potable, y de la práctica de actividad física. | Describe los alimentos y bebidas saludables que consume en casa, escuela y comunidad, y que junto con la práctica de actividad física le ayudan a crecer y evitar enfermedades. |