**RETROALIMENTACIÓN GUÍA Nº11 ED. FÍSICA Y SALUD**

**3° BÁSICO**

**Hábitos de vida saludable: “Alimentarse con verduras”**

**Ejercitación de contenidos**

Según lo visto en la clase escribe y responde en tu **cuaderno.**

1. Nombra los 5 tipos de verduras agregando al menos 2 ejemplos.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| RAÍZ  - zanahoria  - rábano | BULBO  - cebolla  - ajo | TALLO  - apio  - esparrago | HOJA  - espinaca  - lechuga | FLOR  - coliflor  - alcachofa |

|  |
| --- |
| 1- Vapor |
| 2-Salteadas |
| 3-Fritas |
| 4-Hervidas |
| 5-Microondas |

1. Nombra las 5 formas de cocinar las verduras y destaca tu preferida dibujándola.

|  |
| --- |
| La forma preferida es: Salteadas |
| Dibujo: |

1. Responde según corresponda.

* Nombras 2 beneficios de alimentarse con verduras. Justifica tu respuesta.

\_\_**Aportan vitaminas y minerales. También ayudan al crecimiento y desarrollo de nuestros órganos**. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Nombra los 5 colores de las verduras.

**1) Verde**

**2) Naranjo**

**3) Morado**

**4) Rojo**

**5) Blanco**

1. Une con una línea las imágenes de la columna **A** con las de la columna **B** según corresponda sus propiedades.



Mejoran la salud del corazón

Previene la diabetes

Combaten envejecimiento

Ayuda a mantener la piel sana

Un antioxidante que refuerza la visión