**Retroalimentación Guía N° 15 Educación Física y Salud**

**1° Básico**

**Hábitos de vida activa y saludable**

1. Une con una línea según corresponda

**Hidratación**

**Descanso**

**Actividad física**

**Alimentación saludable**

1. Observa la siguiente lista y completa la tabla colocando el número del alimento según corresponda:
2. Lechuga 5) Tomate
3. Hamburguesa 6) Avena
4. Bebida 7) Mayonesa
5. Plátano 8) Chocolate

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos Saludables** | **Alimentos No Saludables** |
| **LECHUGA** | **HAMBURGUESA** |
| **PLATANO** | **CHOCOLATE** |
| **TOMATE** | **MAYONESA** |
| **AVENA** | **BEBIDA** |

**Marca con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.**

1. \_\_\_**V**\_\_\_ Unos de los beneficios de comer saludable es evitar enfermedades.
2. \_\_\_**F**\_\_\_ Cuando eliminamos más agua de la consumimos nos deshidratamos.
3. \_\_\_**V**\_\_\_ Idealmente debemos consumir 3 frutas al día.
4. Marca con una X la persona que se encuentra correctamente hidratada.
5. Completa la frase según corresponda.

* Para mantenernos hidratados debemos consumir **6 A 8 VASOS DE AGUA**
* Para mantenernos activos debemos realizar actividad física **3 VECES POR SEMANA**
* Para mantenernos saludables debemos comer **FRUTAS, VERDURAS, PROTEINAS Y CARBOHIDRATOS.**

1. Observa e identifica las imágenes y escribe a que hábito corresponde cada una de ellas. (Hidratación, Alimentación saludable, actividad física o descanso).

**DESCANSO ACTIVIDAD FÍSICA ALIMENTACIÓN HIDRATACIÓN**

1. Completa la pirámide alimenticia



**CARBOHIDRATOS**

**ACEITES Y GRASAS**

**PROTEINAS Y LACTEOS**

**FRUTAS Y VERDURAS**

1. Sigue las siguientes indicaciones:

* Colorea de verde la acción que te quita la sed.
* Colorea de rojo la acción que permite tener un descanso adecuado.
* Colorea de azul la imagen que te permite tener una alimentación saludable.
* Colorea de amarillo la actividad que te permite tener una vida activa.