



TÓMALE EL GUSTITO A APRENDER

CUADERNO DE ACTIVIDADES

1º BÁSICO



ESTE CUADERNO BKN PERTENECE A:

Nombre:

Curso:

Colegio:

CALENDARIO



TEMA 1

Me gusta la
alimentación
saludable

ABRIL

TEMA 2

El agua me
refresca y la
actividad física
me hace bien

MAYO

TEMA 3

En el recreo
como mi
colación
saludable

JUNIO

TEMA 4

Frutas y
verduras dan
color y sabor
a tu vida

JULIO

TEMA 5

Qué rico y
saludable es el
pescado

AGOSTO

TEMA 6

Las
legumbres
me dan energía y
cuando las como
me siento bien

SEPTIEMBRE

TEMA 7

Los lácteos me
ayudan a crecer,
tener huesos y
dientes sanos
y fuertes

OCTUBRE

¡HOLA!

Soy el cuaderno BKN, te acompañaré durante este año, juntos realizaremos las distintas actividades de Colación BKN.

Al término de cada visita del nutricionista a tu sala, puedes llevar el cuaderno a casa y compartir la actividad en familia.

Recuerda traerme de regreso a la sala de clases, para utilizarlo en la siguiente actividad BKN.

Saludos

Tu amigo de actividades

El Cuaderno BKN y el equipo de



contrapeso
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTIL DE JUNAEB



Me gusta la alimentación saludable

TEMA
1

ACTIVIDAD: JUEGO MEMORIA SALUDABLE

HOY APRENDEREMOS A ELEGIR ALIMENTOS SALUDABLES

1º BÁSICO

Lo que necesitarás en esta actividad

La alimentación saludable permite obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Los alimentos saludables, en su conjunto, aportan nutrientes con diversas funciones, por ejemplo, los pescados, legumbres, carnes y lácteos contienen proteínas, que sirven para crecer en el caso de los niños y niñas, y mantenerse sano en los adultos. Los lácteos, además, aportan calcio a los huesos y dientes, las legumbres contienen fibra necesaria para una buena digestión y compuestos bioactivos para prevenir enfermedades. El agua es necesaria para hidratar el cuerpo y recuperar lo que se pierde en la orina, sudor y por otros medios.

Las frutas y verduras no sólo contienen vitaminas y minerales, sino que también fibra, antioxidantes y fitoquímicos con efectos beneficiosos en la prevención de cáncer, hipertensión arterial, obesidad y diabetes, entre otras enfermedades.

- Set recortable juego memoria saludable.
- Tijeras.



¿Qué vamos a hacer?

- Cada uno debe recortar su set de juego memoria saludable. Junto a su compañero(a) tomarán un set de juego memoria saludable para divertirse e ir descubriendo todas parejas de alimentos, contarán con 10 minutos.

Terminado el juego memoria saludable, se realizan preguntas al curso: ¿Qué alimentos saludables aparecen en el juego? ¿Es bueno comer alimentos saludables? ¿Por qué? ¿Podemos comer alimentos no saludables todos los días? ¿Qué le pasa a mi cuerpo si sólo consumo alimentos no saludables?

- Guarda tu set de figuras del juego memoria saludable, para que lo lleses a tu casa.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, antes de responder siéntate en el suelo en posición de indio, cierra los ojos y respira 10 veces, moviendo los brazos lentamente imitando las aves.





Algo para recordar

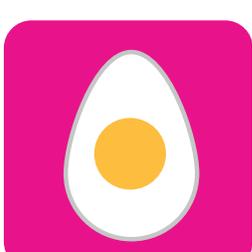
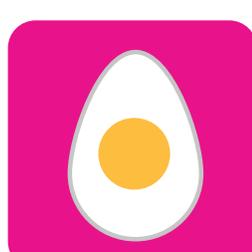
Para estar sano y crecer, necesitas de una alimentación variada, sigue estos consejos:

- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Si te alimentas saludablemente y realizas actividad física como jugar con tus amigos en el recreo o en tu casa, crecerás más fuerte y tendrás más energía.



¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.





El agua me refresca y la actividad física me hace bien

TEMA 2

ACTIVIDAD: LA HISTORIA DE FRANCISCA

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ NOS HACE BIEN TOMAR AGUA Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS

1º BÁSICO



Lo que necesitarás en esta actividad

- Historieta de Francisca.
- Lápices de colores.



¿Qué vamos a hacer?

- Escucha la historia de Francisca, la que contiene errores. Cada vez que identifiques el error, debes ponerte de pie y correr al frente de la sala. El primero que llegue, debe indicar el error.
- Historia de Francisca: Francisca se levanta todos los días para ir al colegio, se arregla y lava los dientes, pero sin cerrar la llave. En el colegio no presta mucha atención en clases, sólo quiere salir al recreo y jugar con sus amigas, correr o saltar la cuerda. Se compra todos los días un jugo o una bebida, y sólo cuando siente mucha sed, toma algo de agua, sin cerrar la llave luego de que ella la ocupa.
- Cuando llega a casa, su mamá la espera con su jugo de naranja en cajita, que a ella tanto le gusta. Come alimentos como papas fritas o sopaipillas, y sale a correr o a andar en bicicleta cuando llega a la casa y siempre dice que el agua no es necesaria.
- Al final de la lectura, se leerá la historia correcta.
- Luego responde: ¿Qué opinas de la historia de Francisca? ¿Por qué debemos cuidar el agua? ¿Será bueno que Francisca realice tantas actividades a diario?
- Cada uno coloreará la historia de Francisca que está en el cuaderno.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al frente de la sala o en tu puesto, imita los movimientos de tu deporte favorito (bailar, patinar, correr, andar en bicicleta, jugar a la pelota, etc.).



El agua me refresca y la actividad física me hace bien



Algo para recordar

- Escoge a diario alimentos saludables, come cuatro veces al día, en pequeñas cantidades y una colación a media mañana.
- Toma 6 a 8 vasos de agua al día y realiza actividades en movimiento todos los días, como correr, saltar, jugar fútbol, saltar la cuerda o salir a pasear, para seguir creciendo, sentirte con energía, cuidar tu cuerpo y verte bien.
- Debes tomar agua a diario, aunque no sientas sed, ya que la perdemos en el sudor, al respirar y cuando vamos al baño.



¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.



La historia de Francisca



Francisca se levanta todos los días para ir al colegio, se arregla y lava los dientes, se enjuaga con agua que deja en un vaso, para no dejar la llave abierta.



En el colegio presta atención a las clases.



Cuando sale al recreo, juega con sus amigos al pillarse, corren o saltan la cuerda.



A diario su mamá envía una colación (fruta o yogurt) y aunque no tenga sed ella toma mucha agua en los recreos, preocupándose luego, de cerrar la llave.



Cuando llega a casa, su mamá la espera con una leche en cajita, le encantan los lácteos para ser fuerte y grande.



Come alimentos saludables y sale a correr o a andar en bicicleta y siempre lleva su botella de agua.



En el recreo como mi colación saludable

TEMA 3

ACTIVIDAD: MI LONCHERA SALUDABLE

HOY APRENDEREMOS CUÁLES SON LAS MEJORES COLACIONES

1º BÁSICO

Lo que necesitarás en esta actividad

El cuerpo necesita energía para todas sus funciones. Una colación saludable fortalecerá músculos y huesos, como también el cerebro. Es recomendable, seleccionar muy bien los alimentos para consumir como colación en el recreo, así mejorará el aprendizaje y rendimiento.

El excesivo consumo de productos altos en grasas saturadas y azúcares simples, aportan demasiadas calorías, el peso puede aumentar y el rendimiento escolar bajar. Por eso siempre hay que recordar elegir una colación saludable y ¡sin sellos!



- Lonchera recortable.
- Figuras de alimentos a color.
- Tijeras.
- Pegamento.



¿Qué vamos a hacer?

- Cada uno debe mencionar colaciones que consumen a diario, e indicar si son saludables o no. ¿Cómo se sentirán si comen colaciones saludables en el recreo? ¿Qué les pasará, si en el recreo sólo comen dulces o golosinas?
- Tienen imágenes de alimentos, que deben reconocer e indicar cuáles son y recortarlas.
- Recorten la lonchera, luego ármenla y en su interior peguen las colaciones que les gustaría comer en el recreo.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al finalizar muestra tu lonchera al curso dando una vuelta por toda la sala o da una vuelta en tu mismo puesto, imitando el sonido de los indios.





Algo para recordar

En tus recreos puedes comer una colación saludable, escoge uno de estos ejemplos:

- 1 fruta natural o puedes mezclar las frutas que más te gusten y traerlas en un pocillo pequeño.
- 1 huevo duro.
- 1 leche blanca o con sabor, yogur o leche cultivada, sin azúcar.
- ½ sándwich en marraqueta o pan de molde, con lechuga y tomate. También lo puedes hacer con palta y queso fresco. Otra combinación es lechuga y quesillo.
- 1 puñado de frutos secos como: maní, nueces o almendras, sin azúcar o sal.

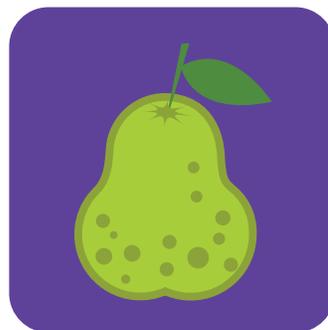
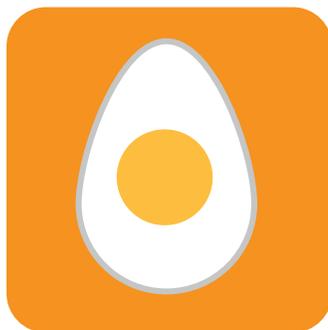
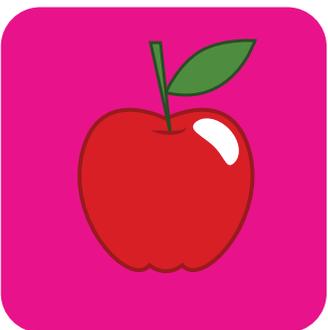
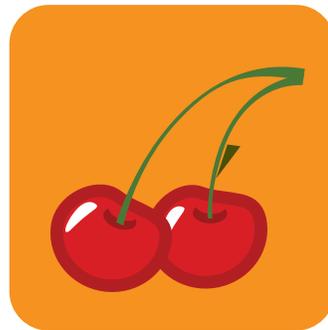
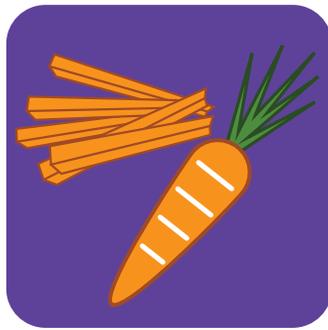
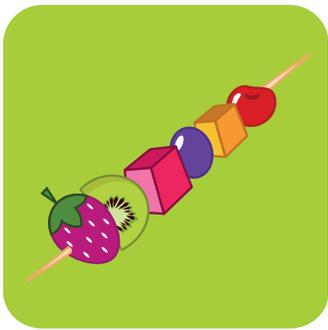
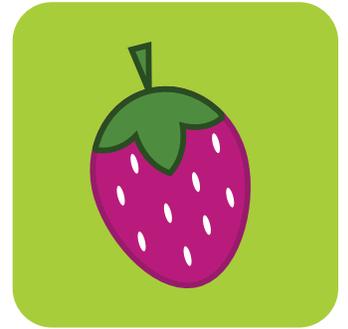
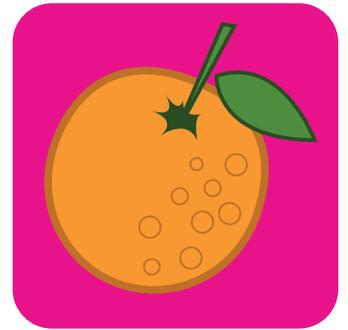
- Comer una fruta en el recreo es la mejor colación, porque es rica, sabrosa, jugosa, te da energía y hay de diferentes formas, colores y sabores para escoger. Elige la que más te gusta y atrévete a probar las que no conoces.
-



¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

Recorta la colación que quieres llevar en tu lonchera.





**Lonchera
Saludable**



**Lonchera
Saludable**





Frutas y verduras dan color y sabor a tu vida

TEMA 4

ACTIVIDAD: DIBUJA TUS FRUTAS Y VERDURAS FAVORITAS

HOY APRENDEREMOS A DESCUBRIR POR QUÉ LAS FRUTAS Y VERDURAS SON TAN BUENAS

1º BÁSICO

3 verduras + 2 frutas, de 5 colores es la mejor forma de completar las porciones que recomienda 5 al día. Al consumir 5 colores de verduras y frutas al día, se asegura la ingesta de una variedad de nutrientes, tales como: vitaminas, minerales, compuestos bioactivos, antioxidantes y fibra que favorece la digestión, que ayudan a mantener una buena salud.

Lo que necesitarás en esta actividad

- Lámina "Yo como 3 verduras y 2 frutas al día y de distintos colores".
- Lápices de colores.



¿Qué vamos a hacer?

- Responde: ¿Qué colores han tenido las frutas que han recibido como colación? ¿Quién se come la fruta del almuerzo y la ensalada? ¿Para qué nos sirve comer frutas y verduras? ¿Cuántas verduras y frutas debemos comer al día?
- Cada uno tendrá una hoja "Yo como 3 verduras y 2 frutas al día y de distintos colores". Cada círculo en esta hoja tiene 5 colores distintos, que representan los colores de las frutas y verduras que debemos comer a diario.
- Dibuja 3 verduras y 2 frutas que más te gusten, según el color que corresponda.
- Opcional, coloca tu nombre en la hoja y pégala en el muro de la sala.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, tómate de la mano con 4 amigos e imiten el movimiento zigzagueante de una serpiente, mientras hacen esto nombren las frutas y verduras que escogieron.





Algo para recordar

- Dale alegría a tu día y come 2 frutas y 3 platos de verduras de distintos colores todos los días, porque son ricas, sabrosas y jugosas.
- Sus distintos colores, tienen muchas vitaminas, minerales y compuestos que ayudan a tu cuerpo a crecer y sentirte bien.
- Te dan energía para jugar y divertirte con tus amigos.
- Puedes comer frutas frescas de postre o como colación en el colegio, mezcla las frutas.
- Puedes comer las verduras como ensaladas, tortillas, guisos o en sándwich.



¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.



Yo como
3 verduras
y **2** frutas al día
y de distintos colores



Rojo

Naranja
y amarillo

Azul
y morado

Blanco

Verde

Nombre



Qué rico y saludable es el pescado

TEMA 5

ACTIVIDAD: PESCADO ARMABLE

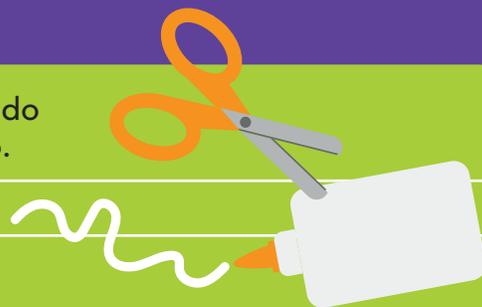
HOY APRENDEREMOS POR QUÉ ES BUENO COMER PESCADO

1º BÁSICO

Lo que necesitarás en esta actividad

¡Consumir pescado siempre es bueno! El pescado contiene proteínas que sirven para crecer y desarrollarse; hierro para mejorar las defensas y evitar enfermedades y un tipo de grasa saludable llamada omega 3, que favorece el desarrollo del cerebro y la visión.

- Figuras para armar pescado que están en el cuaderno.
- Tijeras.
- Pegamento.



¿Qué vamos a hacer?

- Presta atención al relato de la “historia de un pescado”.
- Contesta las siguientes preguntas: ¿De dónde viene inicialmente el pescado de la historia? ¿Dónde más podemos encontrar peces en la naturaleza? ¿De qué forma encontramos los pescados en supermercados, almacén o feria? ¿Cuántas veces a la semana dice la abuela Marina que debemos comer pescado? ¿Qué pescados cocina la abuela? ¿Qué le pasó al niño luego de comer el pescado? ¿Quién de ustedes come pescado? ¿Les gusta?
- A continuación, armaremos el pescado de la historia, el que deberán decorar, para llevarlo de recuerdo a su casa.
 - En el cuaderno tendrás las imágenes que te indican cómo armar el pescado de la historia.
 - Al finalizar, leamos el texto “algo para recordar”.

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al finalizar imagina que saltas al mar y nadas junto a tu pez, imita los movimientos que harías.





Algo para recordar

- Come pescado 2 veces a la semana, fresco, congelado o en lata, siempre cocido, al horno, vapor, plancha o cacerola.
- El pescado ayuda a que se desarrolle el cerebro y la visión, estar más atento y aprender mejor, porque contiene grasas saludables, llamadas omega 3.
- El pescado también contiene proteínas que te permiten crecer y estar sano.

¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.





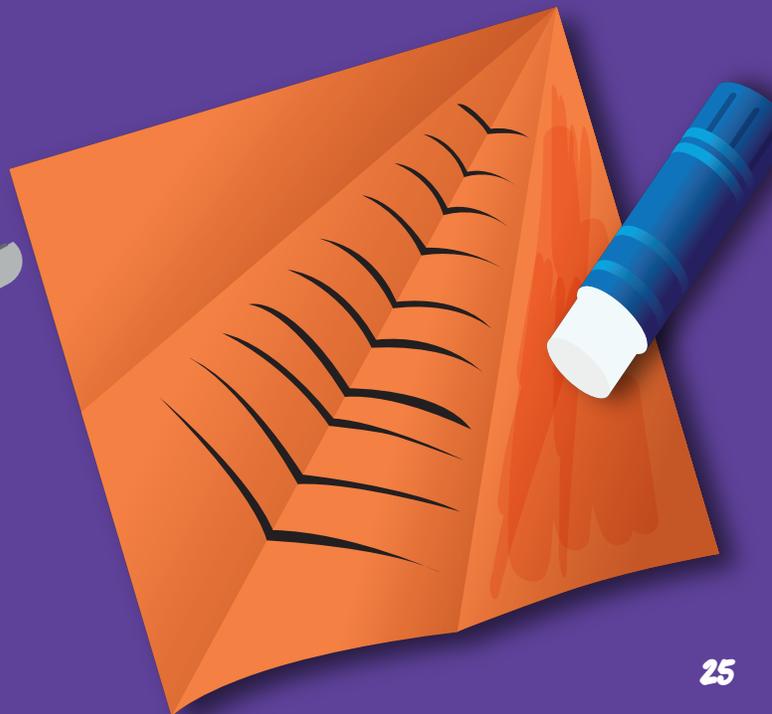
Historia de un pescado

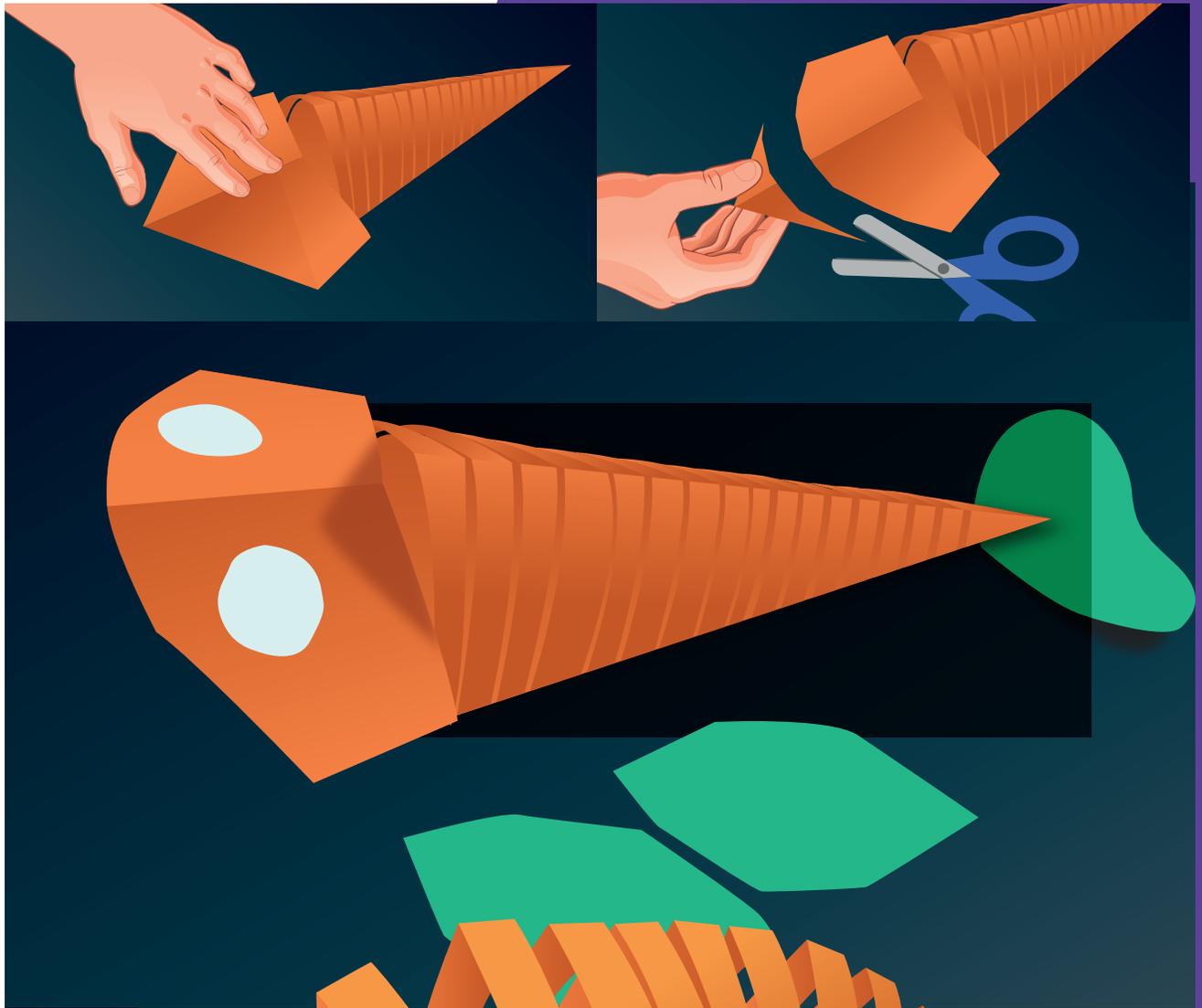
Del mar salado salió un pescado
Era al natural y a la casa llegó enlatado
Mamá se descuidó y el gato se lo comió

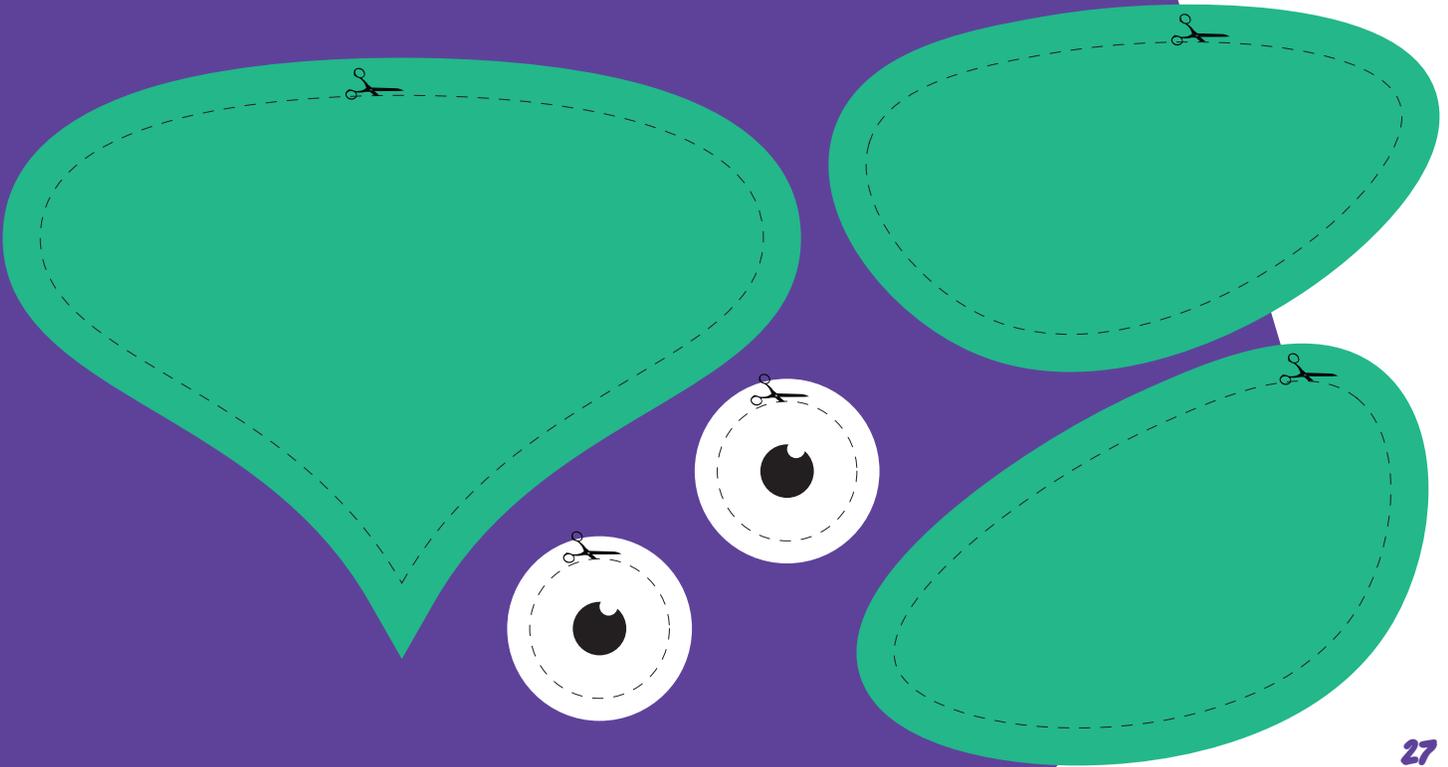
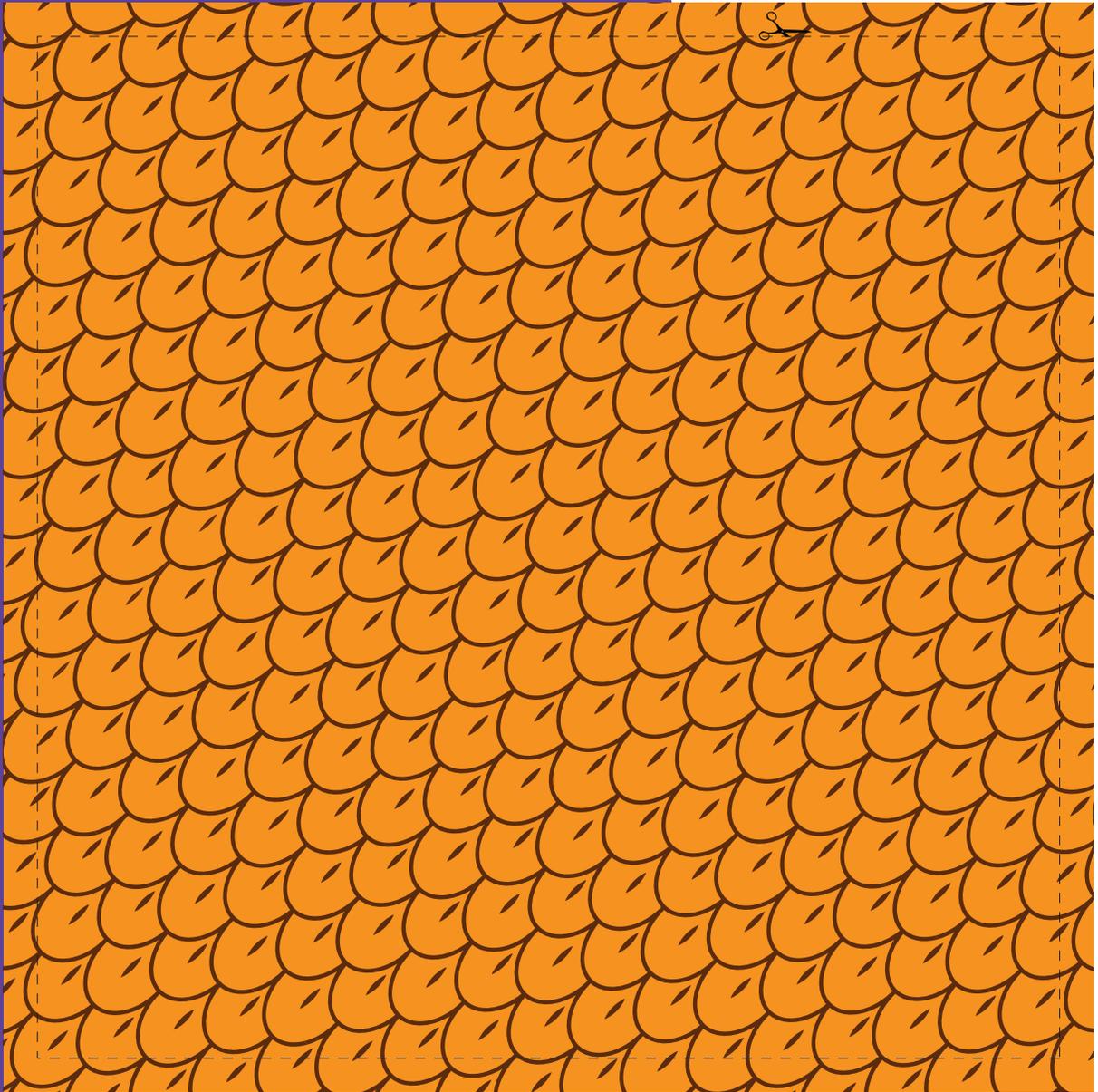
El minino creció mucho y aprendió un montón
Hoy tiene el pelo brillante y saludable su corazón

Por eso mi abuela Marina a quién le encanta la cocina
Me enseñó que dos veces a la semana debo comer, al
horno, vapor o a la plancha, salmón, jurel o sardina

Ahora todos en familia, disfrutamos de un rico pescado
Yo puedo aprender mejor, estoy más alto y sano









Las legumbres me dan energía y cuando las como me siento bien

TEMA 6

ACTIVIDAD: LABERINTO DE LEGUMBRES

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ ES BUENO COMER LEGUMBRES

1º BÁSICO

Lo que necesitarás en esta actividad

Las legumbres como porotos, garbanzos, lentejas y arvejas, son fundamentales en una alimentación saludable.

Contienen proteínas que contribuyen al crecimiento en niños(as) y a la mantención de músculos, huesos y defensas en los adultos.

Excelente aporte de fibra, que da saciedad y ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre y facilita la digestión.

- Lámina del "Laberinto de legumbres y sus beneficios".
- Lápiz mina.
- Lápices de colores.



¿Qué vamos a hacer?

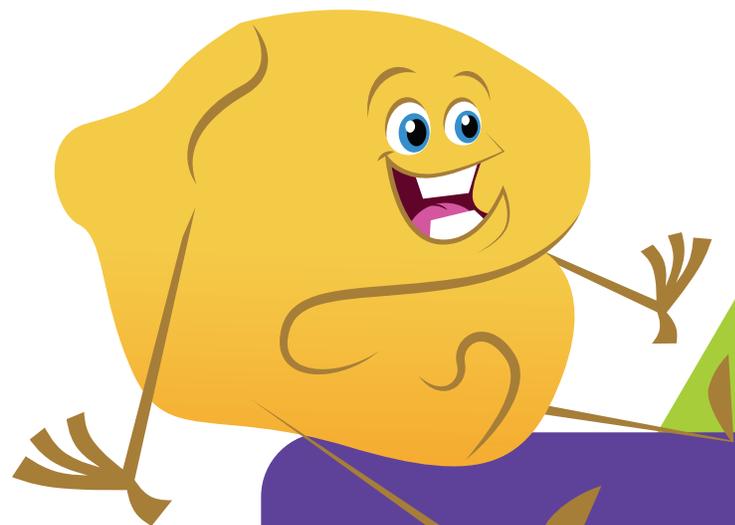
- Hablemos de legumbres: ¿Saben cuáles son las legumbres? ¿Comen legumbres en el colegio o la casa? ¿Sabes qué beneficios estas nos entregan? ¿Sabes cuántas veces debemos comerlas en la semana?
- Cada uno tiene una lámina de un laberinto de legumbres y sus beneficios.
- Ayuda a nuestros amigos a descubrir los caminos que les llevan a los beneficios que éstas nos entregan.
- Puedes colocar el nombre en la lámina y pegarla en el muro de la sala, al final el día pueden llevarlo a casa.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al finalizar muestra tu dibujo al frente de la sala, imitando un mimo, también puedes hacerlo desde tu puesto.



Las legumbres me dan energía y cuando las como me siento bien



Algo para recordar

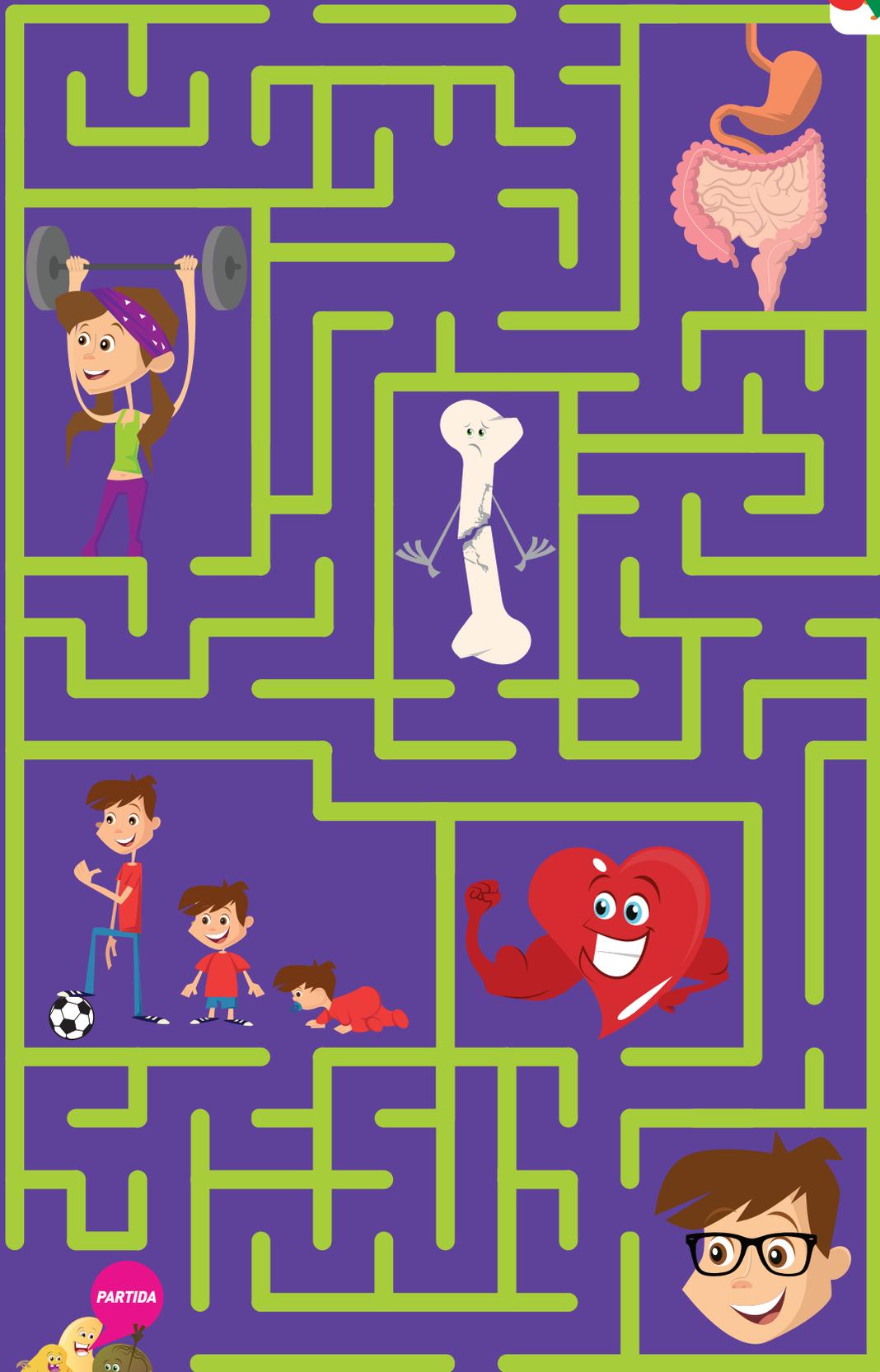
- Las legumbres como porotos, garbanzos, lentejas y arvejas, te entregan energía para realizar distintas actividades durante el día.
- Contienen proteínas, vitaminas y minerales para crecer y fibra que ayuda a la digestión.
- Come legumbres al menos 2 veces a la semana, sin cecinas y recuerda que los días que comes legumbres, no necesitas comer carne.



¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

Laberinto de legumbres



PARTIDA



Nombre



Los lácteos me ayudan a crecer, tener huesos y dientes sanos y fuertes

TEMA 7

ACTIVIDAD: CUENTO MI DIENTE REGALÓN

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ NOS HACE BIEN TOMAR LÁCTEOS TODOS LOS DÍAS

1º BÁSICO

Lo que necesitarás en esta actividad

Los lácteos contienen proteínas, que ayudan al crecimiento, mantención y reparación de los órganos y tejidos del cuerpo. Aportan, además, minerales como el calcio, que ayuda a formar y fortalecer los huesos y dientes y otras funciones del cuerpo; y vitaminas que protegen contra las enfermedades.

- Hoja con el cuento "Mi diente regalón".
- Figuras de los personajes del cuento para colorear.
- Tijeras.
- Lápices de colores.
- Pegamento.



¿Qué vamos a hacer?

- Escucha el cuento de "Mi diente regalón" y responde: ¿Qué le pasó a Andrés en el cuento? ¿Cuántos lácteos le dijo su mamá que debía tomar al día? ¿Para qué nos servirá tomar leche, yogur o comer queso? ¿Cuántos de ustedes toman 3 lácteos en un día?
- A continuación, cada uno recortará las imágenes de los personajes, los ordenará, pintará y pegará en la hoja del cuento.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al finalizar muestra tu cuento imitando el vuelo de algún superhéroe. Puedes hacerlo por la sala o en tu puesto.



TEMA 7

1º BÁSICO

Los lácteos me ayudan a crecer, tener huesos y dientes sanos y fuertes



Algo para recordar

- Toma 3 vasos de leche descremada o semidescremada al día, así podrás crecer y tener huesos y dientes sanos y fuertes.
- Recuerda que puedes tomar leche, leche cultivada, yogur o comer queso, quesillo o queso fresco.
- También puedes mezclarlas con las frutas que más te gusten.



¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

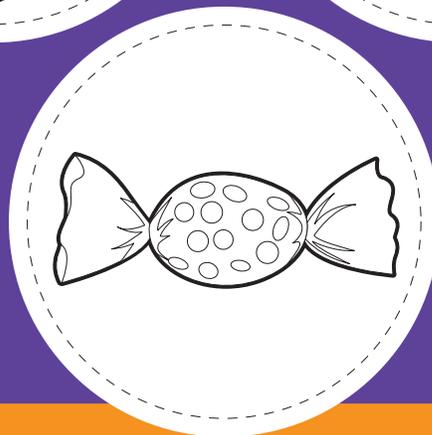
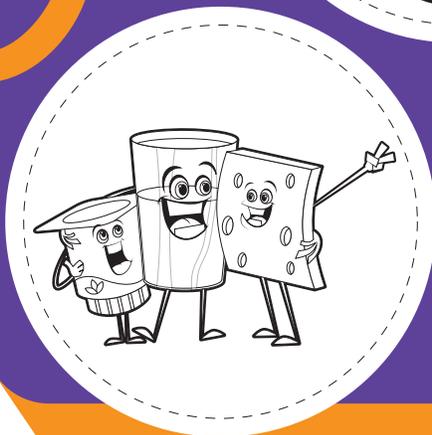
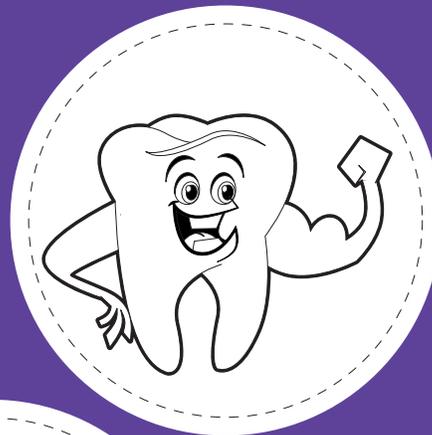
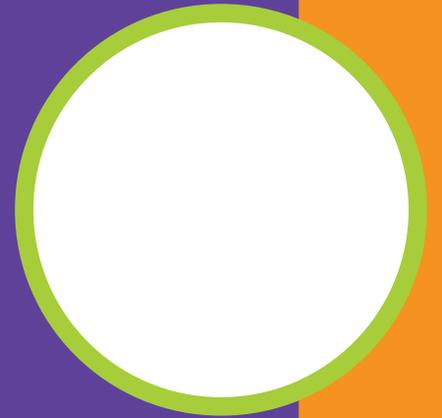
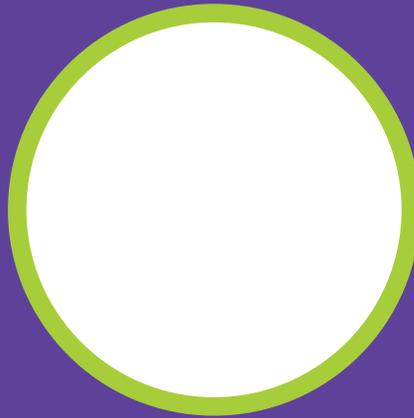
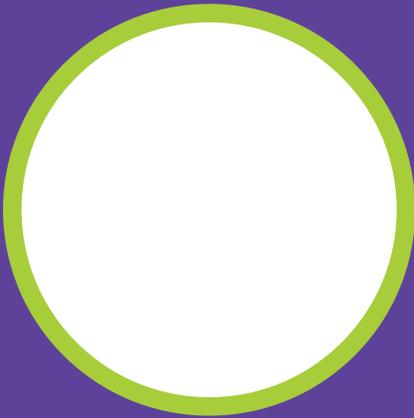
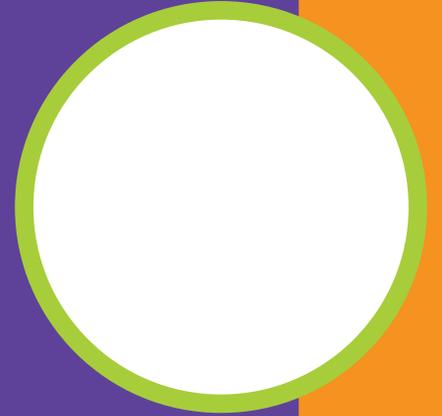


Mi diente regalón

Un día Andrés
un dulce mordió y trituró
y su diente se salió,
él muy triste se sintió
al pensar en su diente que perdió.

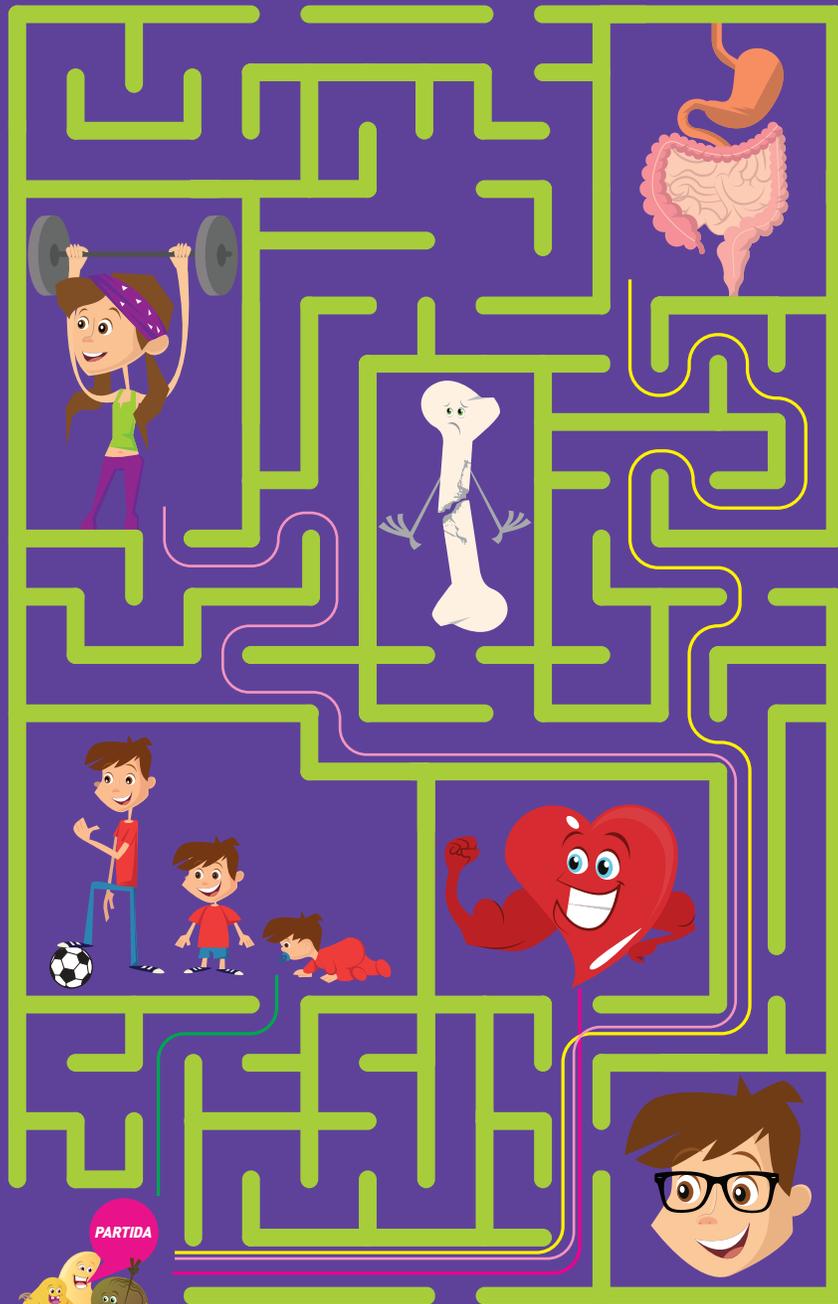
Su mamá le dijo un día,
que debía tomar 3 lácteos al día,
los dulces malvados evitar
y sus dientes a diario cepillar.

Él nunca más los dulces probó,
y 3 lácteos a diario tomó
para que su diente regalón,
creciera más fortachón.





TEMA 6







LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
 - Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
 - Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
 - Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
 - Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
 - Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
 - Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
 - Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
 - Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
 - Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
 - Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- 
- 



contrapeso
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDANTIL DE JUNAEB