



TÓMALE EL GUSTITO A APRENDER

CUADERNO DE ACTIVIDADES

4º 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 SOPA DE LETRAS

HOY APRENDEREMOS A ELEGIR ALIMENTOS SALUDABLES

4º 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.

- Juego sopa de letras.
- Lápiz mina.

¿Qué vamos a hacer?

- Hoy jugaremos a la sopa de letras:
 - Debes descubrir 16 palabras ocultas en la sopa de letras, las que corresponden a distintos alimentos.
 - Tienes 10 minutos para jugar.
 - Uno de ustedes anotará las palabras encontradas en la pizarra.
 - Luego las clasificará en alimentos saludables y no saludables.
- A continuación, respondan las siguientes preguntas: ¿Comes estos alimentos? ¿Cuáles son saludables y cuáles no? ¿Qué beneficios nos trae comer alimentos saludables a diario?
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, cuando clasifiques los alimentos en saludables o no saludables, camina hasta el pizarrón imitando a los egipcios o a un cangrejo. También puedes hacerlo en tu mismo puesto.





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.

Sopa de letras



Encuentra las palabras ocultas

1. Pizza
2. Pastel
3. Chocolate
4. Leche
5. Completo
6. Legumbres
7. Helado
8. Huevo duro
9. Bebidas
10. Yogur
11. Dulces
12. Pescado
13. Quesillo
14. Sopaipillas
15. Agua
16. Ensaladas

O L I U Y G P I Z Z A J Q M L
 V E L K J H G F D S A A E A O
 E T A L O C O H C D G O R E R
 L S G E T V D E O F S Ñ A C E
 S A U C Y H F R M E G V T E M
 D P R H U J G R P E H J I N I
 I S I E I K G T L R G Z D A P
 U S E R B M U G E L H R P F O
 D A D C Y Y T R T R H U O I D
 F D U A O U H W O E F F R N A
 G I D R G N I P D A F G T K L
 U B S O U N S H F G B L W E E
 K E O L R X O R U D O V E U H
 L B F D T D P D T H H H N D O
 D S T U Y F A F E U N N S U R
 G F U L U F I G M A N N A M S
 O D A C S E P H P O F H L P I
 I E A E S Y I K U D N E A R T
 Q U E S I L L O S R X N D E A
 Y G J P C E L D H M W Z A T M
 N H Y A U G A T O R Z I S I E
 A O U Y T H S D S E U T K X T



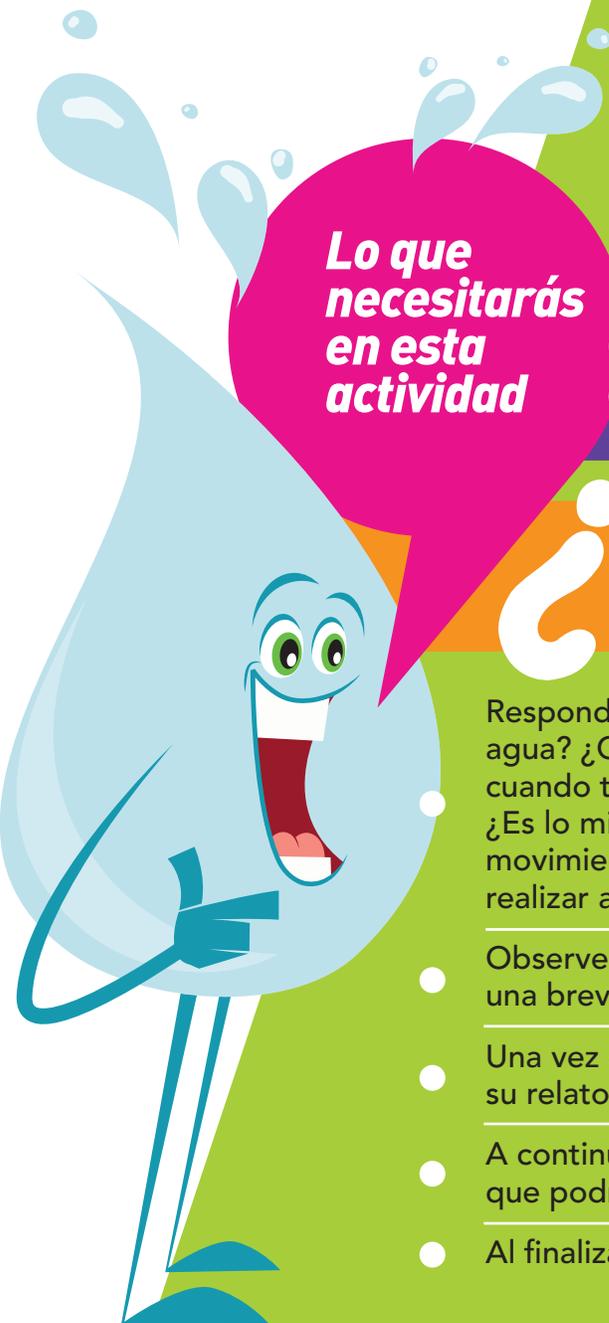
El agua me refresca y la actividad física me hace bien

TEMA 2

ACTIVIDAD: EL CUENTO DEL AGUA

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

4º BÁSICO



Lo que necesitarás en esta actividad

- ¡El cuerpo es agua! Casi el 65% del peso corporal es agua, nos permite tener un buen funcionamiento, favorece la eliminación de desechos y regula la temperatura, entre otras funciones. No olvides que es más saludable tomar agua que bebidas o jugos, aunque sean sin azúcar.
- ¡La actividad física nos hace bien, permite compartir y tener más amigos! Nos ayuda a crecer y desarrollarnos mejor, mantener un peso saludable, aumentar la fuerza y energía para estudiar y trabajar.
- Cuidemos el agua, que es un recurso natural escaso en nuestro planeta y se está agotando.

- Lámina "Cuento del agua".
- Imagen de rompecabezas.

¿Qué vamos a hacer?

Respondan las siguientes preguntas: ¿Saben por qué debemos tomar agua? ¿Cómo pierde agua nuestro cuerpo? ¿Debo tomar agua sólo cuando tengo sed? ¿Cuántos vasos de agua debemos tomar al día? ¿Es lo mismo tomar agua que jugos o bebidas? ¿Qué actividades con movimiento podemos realizar con nuestra familia? ¿Por qué es bueno realizar actividad física todos los días?

- Observen la imagen del rompecabezas y, a partir de la misma, crear una breve historia que deben escribir en la lámina "Cuento del agua"
- Una vez que hayan finalizado su historia, algún voluntario compartirá su relato con todo el curso.
- A continuación, podrán desprender la imagen del rompecabezas, el que podrán recortar y armar en su casa.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al leer la historia que inventaste, baila o camina como una momia mientras te diriges al pizarrón.



TEMA 2

4º BÁSICO

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.





**El agua
me refresca**





En el recreo como mi colación saludable

TEMA 3

ACTIVIDAD: FRUTOSO COLGADO

HOY APRENDEREMOS CUÁLES SON LAS MEJORES COLACIONES

4º 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!

- Frases Frutoso colgado.
- Plumón.



¿Qué vamos a hacer?

- Jugaremos a "Frutoso colgado", se anotarán frases o palabras incompletas en la pizarra que deberán adivinar, las cuales corresponden a colaciones.
- Se indican cuáles colaciones son consumidas por ellos, si son saludables o no y qué beneficios o consecuencias trae el consumo de éstas.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al finalizar, cuando menciones cuál es la colación saludable que comes, imita los movimientos de tu animal preferido.





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.



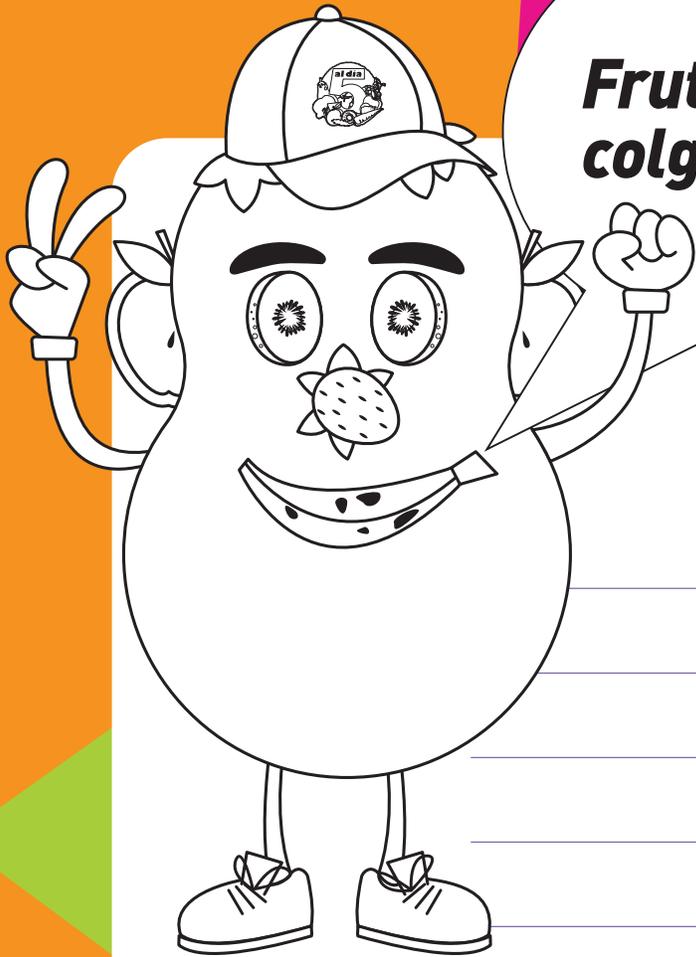
¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

TEMA 3

4º BÁSICO

**Frutoso
colgado**



Frutas y verduras dan color y sabor a tu vida

TEMA 4

ACTIVIDAD: DESCUBRE POR COLOR

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

4º 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

- Lápiz mina.
- Lápices de colores.
- Lámina "Descubre por color".



¿Qué vamos a hacer?

Cada uno tiene en su cuaderno la lámina del juego "Descubre por color".

El juego tiene rectángulos de distintos colores, en los cuales se debe escribir el nombre de una fruta o verdura según el color del recuadro, correspondiente, para poder seguir avanzando hasta el final.

El primero que complete correctamente los recuadros, podrá sacarse una foto, como ganador o ganadora del juego.

A continuación, respondan: ¿Qué colores tenían las verduras y frutas?
¿Por qué es importante comer verduras y frutas de distintos colores?
¿Sabes cuántas verduras y frutas debemos comer cada día?

Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al responder las preguntas mueve tus brazos como lo árboles se balancean con el viento o gira 3 veces en tu puesto como un remolino.





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.



Descubre por color

Verdura

Verdura

Fruta

Minerales

Fruta

Fruta

Fruta

Verdura

Verdura

Verdura

Verdura

Fruta

Partida

Fruta

Fibra

Nombre





Qué rico y saludable es el pescado

TEMA 5

ACTIVIDAD: CRUCIGRAMA DEL PESCADO

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ ES BUENO COMER PESCADO

4º BÁSICO

¡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.

Lo que necesitarás en esta actividad

- Crucigrama del pescado.
- Lápiz mina.
- Goma de borrar.



¿Qué vamos a hacer?

- Cada uno tiene en su cuaderno el crucigrama del pescado.
- Deberán ir completando el crucigrama con las pistas del mismo y para eso podrán trabajar en parejas.
- Tendrán 15 minutos para resolverlo. Pasado este tiempo se corregirá entre todos.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, luego de pegar el crucigrama en el muro, siéntate en tu silla e imita a un nadador moviendo brazos y piernas.



TEMA 5

4º BÁSICO

Qué rico y saludable es el pescado



Algo para recordar

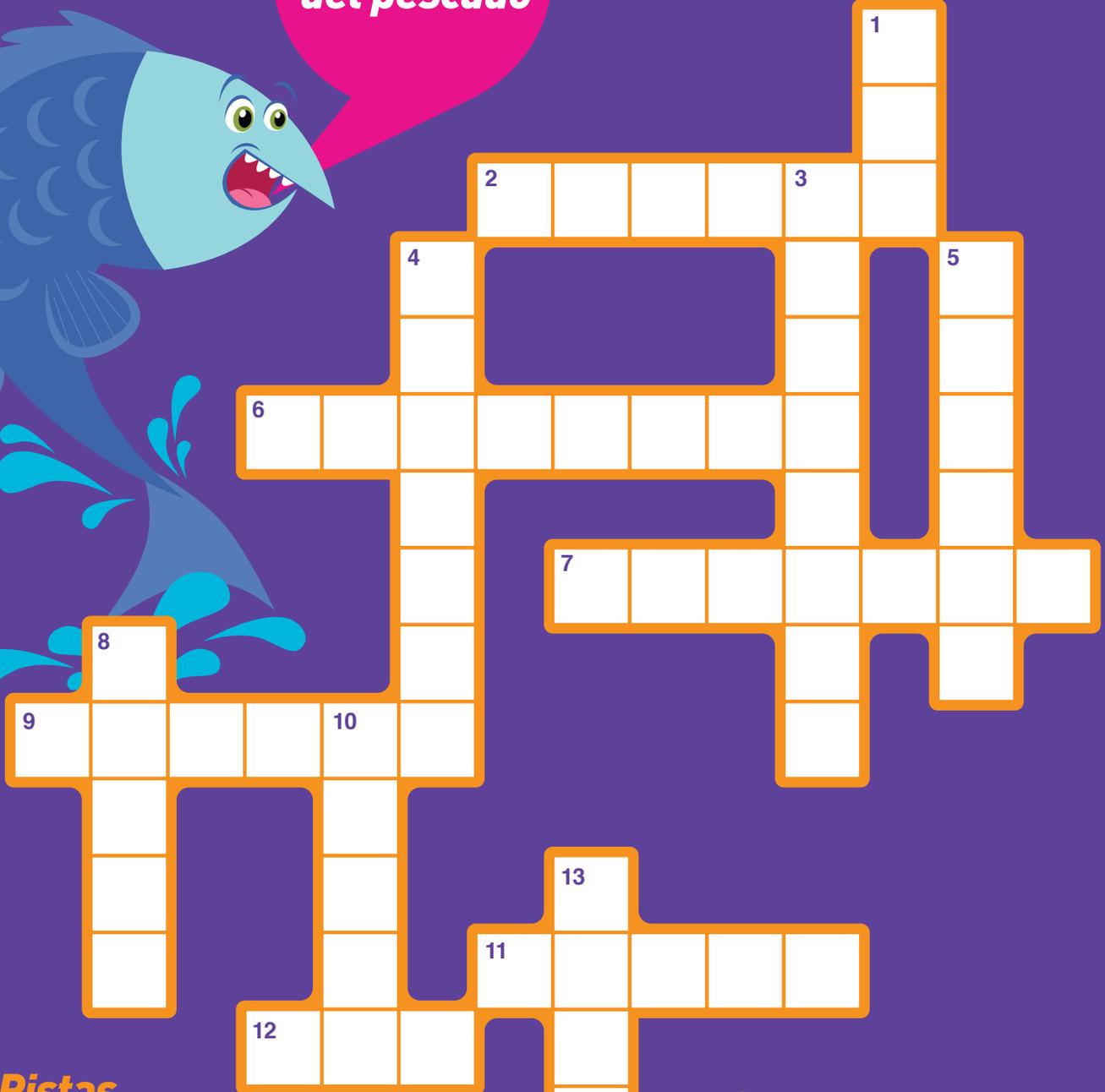
- Come pescado 2 veces a la semana, fresco, congelado o en lata, siempre cocido, al horno, vapor, plancha o cacerola.
- El pescado ayuda a que se desarrolle el cerebro y la visión, estar más atento y aprender mejor, porque contiene grasas saludables, llamadas omega 3.
- El pescado también contiene proteínas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



¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

Crucigrama del pescado



Pistas

1. Su hábitat es el _____.
2. Contiene proteínas que me ayudan a _____.
3. No es necesario cocinar el pescado _____ antes de consumirlo.
4. Ayuda a mi _____ a estar más atento.
5. Ayuda a mi _____.
6. Podemos comerlo en una _____.
7. Contiene grasas que cuidan a mi _____.
8. Tenemos que evitar comer el pescado _____.
9. Podemos encontrar pescado _____, enlatado o congelado.
10. Si agrego limón queda _____.
11. Se debe cocinar al _____, vapor, a la cacerola o plancha.
12. Hay que comerlo al menos _____ veces por semana.
13. Tenemos que consumir el pescado _____.





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

TEMA
6

ACTIVIDAD: JUEGO PALABRAS LOCAS

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ ES BUENO COMER LEGUMBRES

4º BÁSICO

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.

Lo que necesitarás en esta actividad

- Lámina de "Palabras locas".
- Lápiz mina.
- Lápices de colores.
- Plumón o tiza.



¿Qué vamos a hacer?

- Cada uno tiene en su cuaderno, una hoja con el juego "Palabras locas" que tiene un texto, que deben completar con las palabras que están en desorden al final de la hoja.
- Tienen 15 minutos para jugar. Pasado el tiempo, se corrige el texto entre todos, en la pizarra.
- Se realizan las preguntas sobre legumbres: ¿Cuáles consumen? ¿Cuántas veces a la semana debemos comerlas? ¿Qué contienen? ¿En qué nos ayuda su consumo?
- Pueden pintar las figuras y decorar la hoja una vez terminado el juego o en casa.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al corregir las palabras locas en el pizarrón, responde moviéndote tan alocadamente como un tornado.



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.

Palabras
locas

¿Cuál
palabra buscas?

SAJETNEL

OSOTPRO

VAJREAS

GAÍRENE

TENAPRÍOS

RECREC

RORRCE

NSAO

BRIFA

SALLITROT

LADASNESA

SOD

NASAME

NECAR

NOSLANGAZI

Me gusta comer ,
garbanzos, y
, porque me
entregan ,
 y minerales para
, jugar,
y estar fuerte y .

También las como por su contenido
de , que ayuda a
mejorar mi digestión. En casa las
preparan en ,
guisos o .

Yo las como veces
por , en reemplazo
de la o pescado, sin
vienesas o .



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

TEMA 7

ACTIVIDAD: MI ESQUELETO FUERTE Y SANO

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

4º 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.

- Imágenes para decorar.
- Papel kraft.
- Plumones.
- Cinta adhesiva o pegamento.



¿Qué vamos a hacer?

- Hablemos de lácteos: ¿Cuáles alimentos son los lácteos? ¿Cuántos lácteos debemos consumir diariamente? ¿Cuándo es necesario lavarse los dientes? ¿Qué nos puede pasar si no tomamos leche, yogur o comemos queso a diario? ¿Quiénes deben consumir lácteos?
- Luego formarán grupos de 5 niños(as) cada uno, para trabajar en el patio, creando un afiche que promueva el consumo de lácteos.
- Se recortarán las imágenes del cuaderno de un integrante de cada grupo y entre todos las pintarán.
- Uno de los integrantes de cada grupo, se coloca en el suelo, sobre un papel kraft y otros compañeros dibujarán su contorno sobre el papel.
- A continuación, debe salir del papel y el resto del grupo, completará el interior de la figura con los huesos correspondientes.
- En un costado de la figura pegarán las imágenes correspondientes al "consumo de lácteos y sus beneficios", en el otro colocarán las imágenes referidas a las "consecuencias por el no consumo de lácteos".
- Al final, escribirán sus nombres, curso y pegarán los afiches en el muro exterior de la sala o en el resto del colegio (comedor, patio, etc.).
- Recuerda que en el cuaderno, tendrás las imágenes para colorear en casa.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al terminar el afiche y presentarlo al resto de tus compañeros, haz el baile del esqueleto.





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.



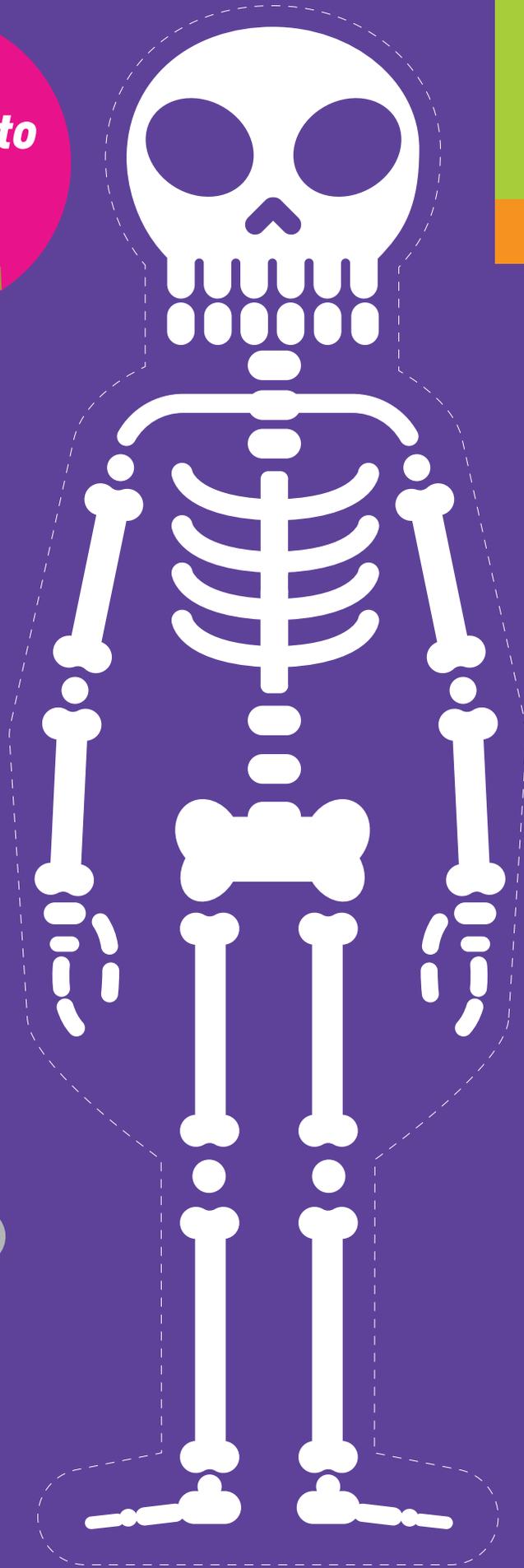
¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

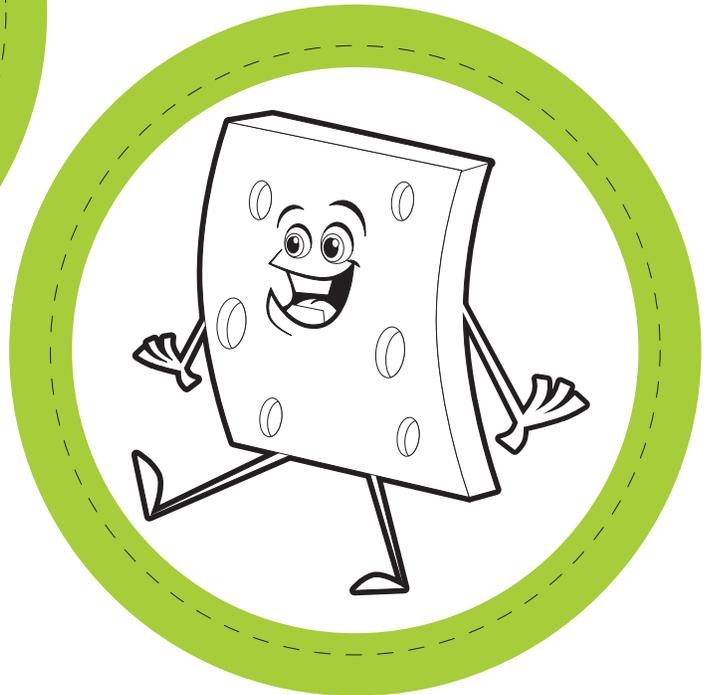
TEMA 7

4º BÁSICO

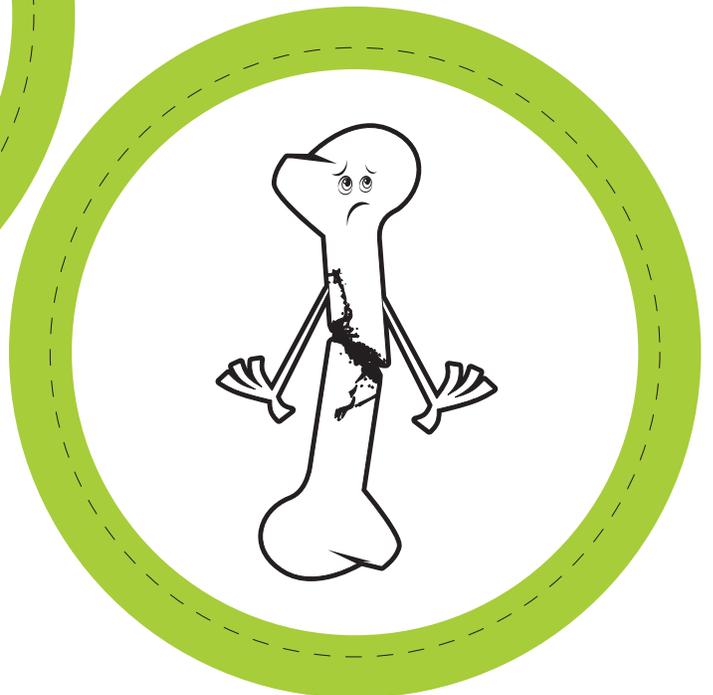
*Mi
esqueleto
fuerte y
sano*



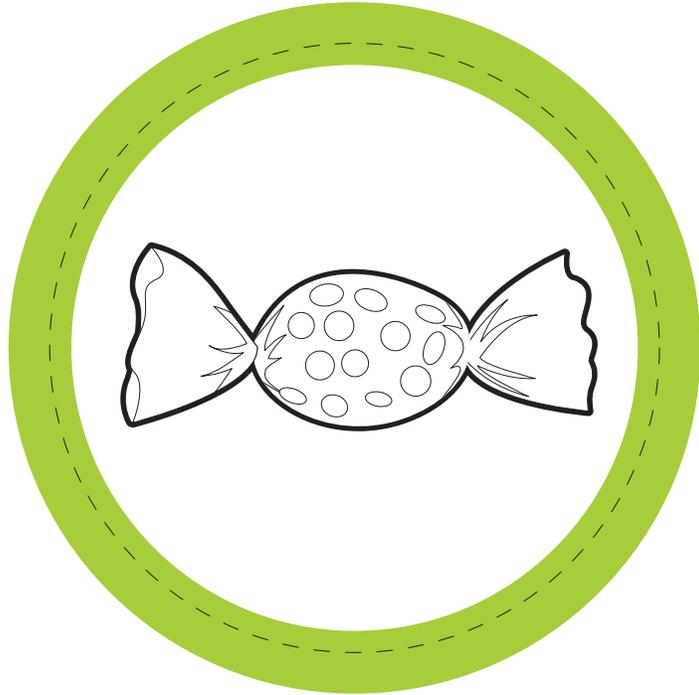
















TEMA 3

19. Dulces
18. Chaparritas
17. Fruta con azúcar/crema
16. Fruta con sal
15. Sopaipillas
14. Completo
13. Pizza
12. Jugo en caja
11. Chocolates
10. Pastesles o tortas

1. Pan con palta
2. Fruta natural
3. Leche sin azúcar
4. Yogur
5. Huevo duro
6. Palitos de verduras
7. Botella de agua
8. Papas fritas
9. Bebidas azucaradas



TEMA 5

8. Crudo
9. Fresco
10. Crudo
11. Horno
12. Dos
13. Cocido

1. Mar
2. Crecer
3. Enlatado
4. Cerebro
5. Visión
6. Tortilla
7. Corazón



TEMA 6

Me gusta comer **LENTEJAS**, garbanzos, **POROTOS** y **ARVEJAS**, porque me entregan **ENERGÍA**, **PROTEÍNAS** y minerales para **CRECER**, jugar, **CORRER** y estar fuerte y **SANO**.

También las como por su contenido de **FIBRA**, que ayuda a mejorar mi digestión. En casa las preparan en **TORTILLAS**, guisos o **ENSALADAS**.

Yo las como **DOS** veces por **SEMANA**, en reemplazo de la **CARNE** o pescado, sin vienesas o **LONGANIZAS**.



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