*ACTIVIDAD NUMERO 2 EDUCACIÓN FISICA Y SALUD*

*Actividad para TERCERO y CUARTO Básico.*

*Colegio Magister*

*Hola como están en nuestra segunda actividad trabajaremos:*

*EF04 OA 09 practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.*

*1 Tanto para niños como para adultos, comer una colación saludable, tiene beneficios como mejorar la atención y la concentración, mantener un peso saludable, y muchos más”*

*2 Evita la ansiedad por comer en el próximo horario de comida.*

*3 Entrega energía y nutrientes necesarios para desarrollar las actividades durante el día.*

*4 Al incorporar un lácteo, ayuda en el aporte de calcio necesario para el crecimiento y desarrollo de los huesos y dientes.*

*5 Permite incluir una porción de fruta, aportando vitaminas, minerales y fibra.*

*6 Evitan el consumo excesivo de grasas y azúcares, que en exceso pueden contribuir al sobrepeso y otras enfermedades relacionadas con una mala alimentación.*

*7 Ayudan a mantener un peso saludable.*

*8 Evita problemas de atención durante la jornada escolar.*

*9 Previene afecciones como la hipoglicemia y fatiga.*

*Ayudan a mantener un buen estado de anímico*

*Ya conociendo estos beneficios crea junto a tus padres una minuta de colación saludable de 5 dias con los alimentos proporcionados.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *LUNES* | *MARTES* | *MIERCOLES* | *JUEVES* | *VIERNES* |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ilustraciones, imágenes y vectores de stock sobre Caja De Leche ... | Bebida Seven Up, no retornable 3 L - telemercados | WD – Juego de 2 taza de cerámica en forma de pájaro huevo huevos ... | Chupetín Pico Dulce Tradicional - geantfood | *Un vaso de agua te ayudará a eliminar las malas energías* |
| Pan de molde integral | Las 7 mejores imágenes de Papas fritas dibujo | Papas fritas ... | Chileno, hallulla, rollos de pan Colección de imágen | k44482020 ... | Cuadro Frutos Secos ref 42696525 | 100% a Medida | *Propiedades nutritivas de la frutilla « SALUD* |
| gominolasdepetroleo: El hombre que raspaba manzanas | Plátano En Fondo En Colores Pastel Azul Concepto Mínimo Imagen de ... | Palitos crujientes de zanahorias asadas. Receta saludable | Price tag design bun bread. Price tag for bakery or cafe with hand ... | *la comida chatarra - elexperto* |