

# TERCER GRADO

## Tema I: Los alimentos se transforman en el sistema digestivo

Los alimentos deben ser transformados para que puedan ser asimilados por las células del organismo. Para crecer y tener un buen desarrollo físico necesitas consumir alimentos variados.

### Comportamiento clave a promover en los las estudiantes:

- Reconocen que los alimentos nos proporcionan los nutrientes necesarios para mantener la vida.
- Conocen diferentes de tipos de vitaminas que permiten una buena salud.
- Aplican medidas higiénicas en el manejo y consumo de los alimentos.
- Valoran los órganos que forman el sistema digestivo.
- Comprenden la digestión como el proceso de transformación de los alimentos en sustancias más sencillas para ser absorbidos.

### Actividad I

#### Observar el dibujo.

- Escribe sobre las rayas el nombre de cada uno de los órganos
- Escribe la diferencia entre el estómago y el intestino grueso.

### Actividad 2

Observando el dibujo, responde las siguientes preguntas (dibujo aparato digestivo):

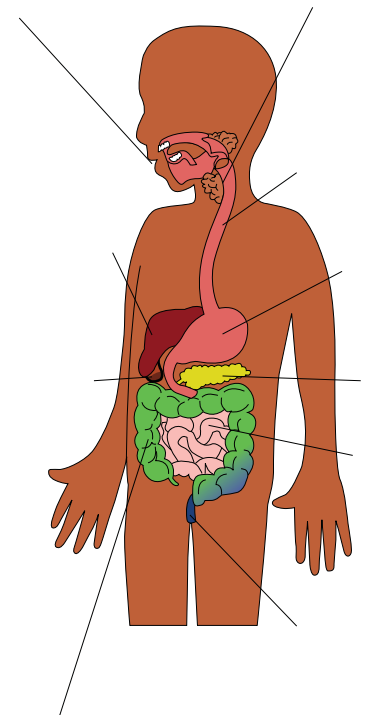
¿Dónde se inicia la digestión?

¿Cuál es la función de los dientes en la boca?

¿Dónde se almacenan los alimentos?

¿Por qué debemos masticar bien los alimentos?

¿Para qué le sirven los alimentos al organismo?



## Actividad 2

Observar el dibujo y contesta las siguientes preguntas.

¿Dónde debemos colocar los alimentos para que no se contaminen?

¿Por qué debemos lavar las frutas y los vegetales antes de comerlos?

¿Por qué debemos colocar las frutas y los vegetales en lugares frescos y ventilados?

¿Qué debemos hacer para mantener limpio el ambiente donde se guardan los alimentos?



## Actividad 4

Selecciona la respuesta correcta encerrándola en un círculo.

1. ¿Cuál de estos órganos lleva el alimento al estómago?

a) Páncreas

b) Esófago

c) Intestino

2. ¿Cuál de las siguientes, es la función del hígado y el páncreas?

a) Producir la saliva

b) Masticar los alimentos

c) Producir sustancias que ayudan a la digestión

3. La digestión es:

a) Cuando ingerimos los alimentos hasta llegar a la sangre

b) Cuando llegan a la sangre

c) Cuando entran en la boca

## Actividad 5

Busca en el diccionario y escribe en tu cuaderno las siguientes palabras:

a) Digestión \_\_\_\_\_

b) Ingerir \_\_\_\_\_

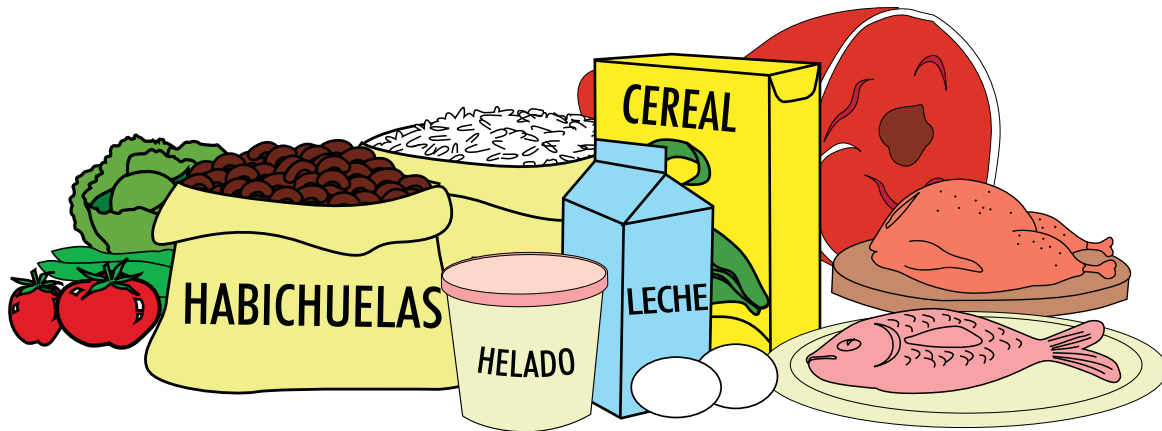
c) Nutrientes \_\_\_\_\_

d) Alimentos \_\_\_\_\_

e) Energía \_\_\_\_\_

## Actividad 6

Observa los alimentos del dibujo,



**Contesta las siguientes preguntas:**

¿Cuáles de los alimentos que se observan en el dibujo te dan energía?

\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

¿Qué nombre reciben los alimentos que te dan energía?

\_\_\_\_\_

¿Cuáles alimentos te sirven para crecer?

\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

¿Qué nombre reciben los alimentos que te sirven para crecer?

\_\_\_\_\_

¿Por qué debemos comer alimentos variados?

\_\_\_\_\_

¿Cuáles alimentos que te dan grasas y azúcar?

\_\_\_\_\_

¿Qué función realizan los alimentos en el cuerpo?

\_\_\_\_\_

## Actividad 7

Escribe una historia. "El viaje de los alimentos"

A. Hola amiguito y amiguita te pido que me acompañe para que juntos podamos ¿escribir esta historia, ¿que te parece? yo inicio y tú la termina.

Había una vez un pan de agua que entró en la boca de Ricardito y rápidamente una hilera de dientes y muelas estaban preparados para cortarlo y triturarlo ayuda por de las mandíbulas, el pan se movía entre los dientes, pero mientras más se movía, era amasado por la saliva...ahora te toca a ti darle fin a esta historia.

**Contesta la siguiente pregunta.**

¿Cuál fue el recorrido que hizo el pan hasta convertirse en nutriente?

---

¿Qué tipo de alimento es el pan? argumenta tu respuesta.

---

## Actividad 8

Lee en voz alta la lista de los alimentos.

Carnes, aves de corral, huevos, arroz, papas, ñame, mantequilla, aceites, zanahoria, mango, guayaba, naranja

Coloca el nombre de los alimentos en el cuadro según el nutriente que contiene o que son fuentes;

Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Vitaminas	Minerales

## Actividad 9

Responde a las siguientes preguntas en tu cuaderno:

¿Cuáles son los nutrientes que contienen los alimentos?

¿Por qué el agua es necesaria para nuestro cuerpo?

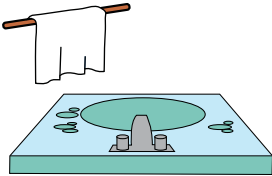
¿Por qué el agua de tomar debe ser agua segura?

## Actividad 10

1



2



**Responde las siguientes preguntas observando los dibujos.**

¿Que está haciendo el niño del primer dibujo?

¿Que está pasando en el segundo dibujo?

¿Cuáles medidas de higiene debemos hacer al comer alimentos?

¿Por qué debemos cepillarnos después de cada comida?

¿Por qué no debemos jugar cuando acabamos de comer?

# Tema II: Sustancias Necesarias para la Vida

## Vitaminas y Minerales

Las vitaminas y los minerales son sustancias que el cuerpo las necesita en cantidades muy pequeñas para su buen funcionamiento, se encuentran en los vegetales y animales.

### Comportamiento clave a promover en los estudiantes:

Reconocen que el cuerpo utiliza las vitaminas y minerales en pequeñas cantidades para facilitar las reacciones químicas que las células necesitan para vivir.

### Actividad 1

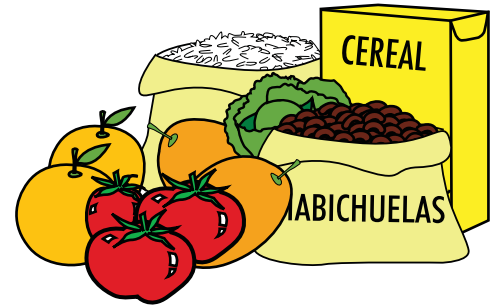
Te han dicho alguna vez que tienes anemia. ¿A qué se debe eso?

---

---

---

---



### Investiga y responde las siguientes preguntas.

¿Qué enfermedad ocasiona la falta de vitamina A? \_\_\_\_\_

¿Qué enfermedad ocasiona la falta de vitamina C? \_\_\_\_\_

¿Qué enfermedad ocasiona la falta de hierro en el organismo? \_\_\_\_\_

¿Qué enfermedad produce la falta de calcio y fósforo en organismo? \_\_\_\_\_

¿Por qué debemos comer frutas y vegetales diariamente? \_\_\_\_\_

### Actividad 2

Al lado de cada alimento escribe la vitamina, mineral que contiene o es fuente.



Arroz \_\_\_\_\_



Leche \_\_\_\_\_



Guineo \_\_\_\_\_



Mango \_\_\_\_\_



Auyama \_\_\_\_\_



Naranja \_\_\_\_\_

### Actividad 3

Piensa, escribe y argumenta tu respuesta

¿Cómo podemos conservar los alimentos para que no se dañen?

---

¿Qué valor tienen los alimentos en tu vida?

---

¿Qué valor tiene el agua para ti?

---

¿En qué forma ayuda ahorrar el agua en tu casa y la escuela.?

---

### Actividad 4

Experimento 1

Recuerda que algunos alimentos contienen almidón, el almidón es un carbohidrato.

¿Cuáles alimentos de los que consumes contienen almidón?

Para realizar este experimento necesitas:

- Pan
- Leche
- Agua
- Un poco de yodo
- Tapitas

#### Procedimiento

**a-** Observa los alimentos y dibújalos.

**b-** Escribe sus características, color, forma, tamaño, otros.

**c-** Toma una pequeña muestra de cada uno de los alimentos y colócalo en una tapita.

**d-** Échale a cada muestra dos gotas de yodo, consulta con tu maestra.

**e-** Escribe las observaciones.

---

### Actividad 5

#### Investiga

1- ¿Porque se guardan los alimentos dentro de la nevera?

---