

Orientación 8° básico / Unidad 2 / OA4 / Actividad 1

1. La vida es dulce

Se sugiere ocupar la sala del CRA o de Enlaces, para que las y los estudiantes puedan ver el video del capítulo 4 del programa de TVN *Qué comes*.

Sobre la base de lo observado, se recomienda evaluar nuestros hábitos de consumo de azúcar y los riesgos asociados a un consumo indiscriminado.

El o la docente, con base en su experiencia y conocimiento de la realidad de sus estudiantes, elabora una pauta a modo de *checklist* para que, de manera individual, sus estudiantes identifiquen conductas riesgosas para su salud y cómo poder cambiarlas.

Algunas preguntas que se sugieren para el *checklist* son: ¿Me siento identificada o identificado con alguna de las situaciones vistas en el video?, ¿Existe en mi familia alguien con una enfermedad asociada al consumo de azúcar?, ¿Hago ejercicio en forma regular?, ¿Creo tener una dieta balanceada?, etc.

Posteriormente, el o la docente cierra la actividad motivando a sus estudiantes a mantenerse al día en la información nutricional que aportan fuentes como el INTA o consultando con las y los docentes de Educación Física y Salud y Ciencias Naturales, así como respecto de la investigación periódica de las cantidades de consumo permitidas no solo de azúcar, sino también de sal.

® **Ciencias Naturales** (ver Anexo 1).