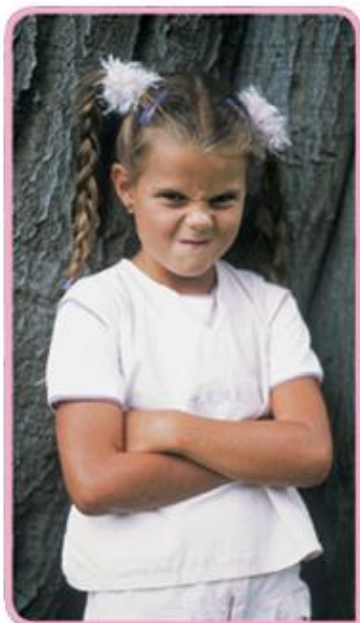


CIENCIAS NATURAIS 1

Seguimos a falar de alimentos. Xa sabemos que hai que alimentarse ben para estar sans e medrar.

1º) Observa atentamente e contesta no teu caderno:



Henrique vai ao colexio despois de almorzar só un vaso de zume.

– Credes que fai ben? Por que?

Tamara enfádase porque non a deixan beber refrescos nas comidas.

– Que vos parece? Por que?



2º) Observa e fai a seguinte actividade:

Popeie é un personaxe de cómic. Cando comía un determinado alimento conseguía unha gran forza.

– Busca información sobre Popeie e investiga que alimento tomaba:



– Escribe a que grupo de alimentos pertence:

No seguinte ENLACE: <https://www.directopaladar.com/ingredientes-y-alimentos/la-verdadera-historia-de-las-espinacas-de-popeye> podes atopar información sobre o alimento que tomaba Popeie.

No seguinte ENLACE: <https://www.youtube.com/watch?v=WnXklvYIJf8> podes ver algunha película de Popeie.

3º) Imos repasar a orixe do alimentos que xa coñeces:

A orixe dos alimentos

Os alimentos poden ser naturais ou elaborados.

Os **alimentos naturais** son os que se obteñen directamente da natureza. Poden ser:

De **orixe vexetal**, que proveñen das plantas.



De **orixe animal**, que proveñen dos animais.

Os **alimentos elaborados** obtéñense transformando os alimentos naturais.

A marmelada e o queixo, por exemplo, obtéñense, respectivamente, da froita e do leite.



4º) Observa ben esta ilustración e completa no teu caderno os alimentos de orixe vexetal e de orixe animal



ORIXE VEXETAL: _____

ORIXE ANIMAL: _____

COMPROBA o que fixeches:

1º) Non fai ben porque non vai ben alimentado e o seu corpo non funcionará correctamente.

Tamara non debía enfadarse porque os refrescos teñen moito azúcre que non é bo para a saúde. Deben tomarse en moi poucas ocasións.

2º) Popeie comía ESPINACAS.

Pertence ao GRUPO 3 FROITAS, VERDURAS e HORTALIZAS.

4º) ORIXE VEXETAL: tomate, cenoria, pirixel, cabaciña.

ORIXE ANIMAL: CARNE, POLO.

CIENCIAS NATURAIS 2

1º) Observa atentamente:



Agora completa coa orixe animal ou vexetal dos alimentos.

A orixe do aceite é _____.

A orixe da manteiga é _____.

A orixe do pan é _____.

A orixe do embutido é _____.

COMPROBA o que fixeches:

A orixe do aceite é VEXETAL.

A orixe da manteiga é ANIMAL.

A orixe do pan é VEXETAL.

A orixe do embutido é ANIMAL.

CIENCIAS NATURAIS 3

Le este texto atentamente:

Alerxias alimentarias

Hai nenos e nenas que non poden comer de todo porque teñen **alerxia** a algún alimento.

Isto significa que deben evitar estes alimentos porque, polo contrario, poñeríanse enfermos.

Cando alguén ten proídos, granciños, náuseas, diarreas... pode que teña unha alerxia alimentaria. Para sabelo, o mellor é facer probas médicas.



VOCABULARIO

PROÍDO.- É unha sensación molesta na pel que fai que te queiras rascar todo o rato.

1º) Porque hai nenos e nenas que non poden comer de todo?

2º) Que lles sucede aos nenos e nenas con alerxia se comen algo que non poden?

3º) Que hai que facer para saber se alguén ten alerxia aos alimentos?

COMPROBA o que fixeches:

1º) Porque teñen ALERXÍA a algún alimento.

2º) Se poden poñer enfermos.

3º) O mellor é facer probas médicas.

CIENCIAS NATURAIS 4

1º) Observa atentamente las siguientes imágenes:



2º) Imaxina que un amigo é alérxico ao ovo. Cal dos alimentos anteriores non podería comer?

3º) Le atentamente esta historia:

GONZALO É ALÉRXICO AOS FROITOS SECOS.
NON PODE COMER AMÉNDOSAS, ABELÁS,
NOCES NIN CASTAÑAS. CANDO OS COME,
CÚSTALLE MOITO RESPIRAR.



EN NADAL NON PODE PROBAR
O TURRÓN E EN VERÁN DEBE
TER COIDADOS COS XEADOS.
TAMPOUCO PODE COMER
BOCADILLOS DE CREMA DE
CACAO CON ABELÁS.



SEUS PAIS SEMPRE ESTÁN ATENTOS E...

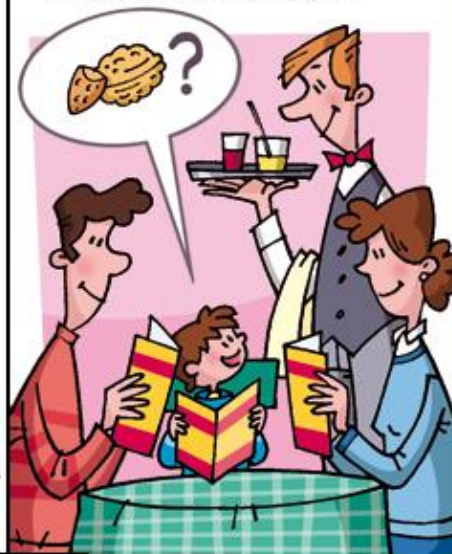
CANDO GONZALO VAI DE COLONIAS FALAN COS COCIÑEIRO SOBRE A SÚA ALERXIA.



SE COMPRAN PRODUTOS ENVASADOS, LEN BEN AS ETIQUETAS PARA SABER QUE CONTEÑEN.



NOS RESTAURANTES, PREGUNTAN AO CAMAREIRO QUE PRATOS NON LEVAN FROITOS SECOS.



A PESAR DE TODO, GONZALO LEVA UNHA VIDA NORMAL.

9) Contesta ás seguintes preguntas:

- Que problema ten Gonzalo?
- Que tipo de alimentos non pode comer Gonzalo?
- Que lle pasa a Gonzalo cando come froitos secos?
- Que alimentos non pode comer no Nadal?
- Que fan o pai e a nai de Gonzalo cando van a mercar ao supermercado?

COMPROBA o que fixeches:

2º) Non pode comer OVO FRITIDO, TORTILLA, FLAN, TARTA DE MAZÁ e ENSALADA con ovo cocido.

4º) Gonzalo é alérxico aos froitos secos.

Non pode comer améndoas, abelás, noces e castañas.

Cóstalle moito respirar.

Non pode comer turrón.

Len ben as etiquetas para saber que conteñen.