

CIENCIAS NATURAIS 1

Fai a seguinte actividade no teu caderno. Copia as cousas que ti fas entre as seguintes:

Queres saber como coidas o teu corpo?

A alimentación

– Sinala qué fas e qué non :



Almorzo ben para empezar o día con enerxía.



Tomo leite ou produtos lácteos cada día.



Como froita, verduras e hortalizas cada día.

Como legumes e peixe tres veces á semana.



Bebo varios vasos de auga ao longo do día.



Probo novos alimentos e comidas con gustos diferentes.



Como seguindo uns horarios, aínda o fin de semana.



Mastigo ben os alimentos e como devagar e sen fartarme demasiado.

Agora xa sabes qué podes mellorar na túa alimentación!

Lee a seguinte información e escribe no teu caderno que costume non é boa para a nosa saúde.

Os dentes

Debemos coidar os dentes e cepillalos despois de cada comida para que nos duren.

Para ter uns dentes sans, debes evitar...

Usar os dentes para romper cousas duras.



Sabíalo?

Hai persoas que teñen o costume de morder as uñas. Ao facelo, danan as uñas e desgastan os dentes.

Ademais, poden enfermarse xa que debaixo das uñas pode haber microbios.

Comer alimentos con moito azucre.



Le atentamente e escribe no teu caderno que cousas fas ti á hora de durmir.

Durmir

Non hai nada mellor para que o corpo estea en forma que durmir ben.

Sinala con **X** as cousas que fas:

Déitome sempre á mesma hora.



O sofá non é unha cama. Á hora de durmir, voume ao meu cuarto.



Ceo cedo para non ir durmir co estómago cheo.



No dormitorio non hai televisión nin consola.

CIENCIAS NATURAIS 2

LEMBRA o que aprendemos sobre os alimentos e que nos aportan cada grupo de alimentos:



1 Leite e os seus derivados

Proporcionan o calcio necesario para o crecemento dos ósos.

2 Carne, peixe, ovos e legumes

Proporcionan ferro, que é necesario para os músculos e fai que esteamos fortes.



3 Froitas, verduras e hortalizas

Proporcionan vitaminas que nos axudan a ter menos enfermidades.

4 Cereais, féculas e graxas

Aportan a enerxía para movernos, facer deporte, xogar e estudar.



Fai as seguintes actividades no teu caderno:

1. Relaciona cada alimento co que proporciona, e completa as frases con estas palabras:

1



calcio

2



ferro

3



vitaminas

4



enerxía

- O _____ axuda a que os ósos crezan.
- As _____ axúdanos a previr enfermidades.
- O _____ axúdanos a desenvolver os músculos.
- Os cereais dannos _____ para pasar o día.

COMPROBA o que fixeches:

1. Relaciona cada alimento co que proporciona, e completa as frases con estas palabras:

1



2



3



4



2 calcio

3 ferro

4 vitaminas

1 enerxía

- O calcio axuda a que os ósos crezan.
- As vitaminas axúdannos a previr enfermidades.
- O ferro axúdanos a desenvolver os músculos.
- Os cereais dannos enerxía para pasar o día.