CIENCIAS NATURAIS\_3

Para empezar imos ver uns vídeos sobre alimentación.

ALIMENTACIÓN E SAÚDE:

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

DIETA SAUDABLE:

<https://www.youtube.com/watch?v=dxH__2x0p-I>

ACTIVIDADE FÍSICA E ALIMENTACION:

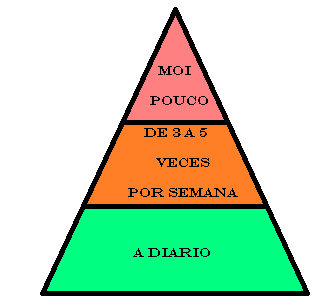
<https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM>

De maneira resumida, a nosa pirámide pode quedar así:

**RECORDA**

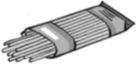
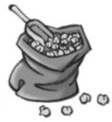
Os **alimentos de orixe vexetal** son aqueles que crecen directamente da terra (froitas, verduras, legumes e cereais, por exemplo).

Os **alimentos de orixe animal** proceden dos animais (por exemplo, carne, peixe, leite e os seus derivados).

1.- Une con unha frecha onde corresponda cada grupo de comidas.



2.- Risca o alimento que sobre en cada grupo.



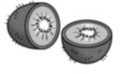
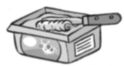
Legumes e cereais

garavanzos

espaguetes

salchichas

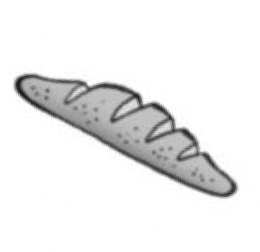
manteiga



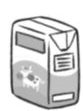
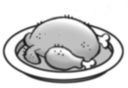
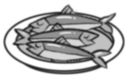
Leite e derivados

kiwi

iogur



Verduras e froitas



Carnes e peixes

leite

leituga

plátano

plátanos

pan

sardiñas

leituga

polo

3.- Cál é a súa orixe? Onde o gardarías? Marca

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Orixe vexetal |  |  |  |  |
| Orixe animal |  |  |  |  |
| Neveira |  |  |  |  |
| Armario |  |  |  |  |

4.- Con que frecuencia debes tomar estes alimentos?

De 3 a 5 veces á semana

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

peixe

pan

pastel

filete

auga

caramelp

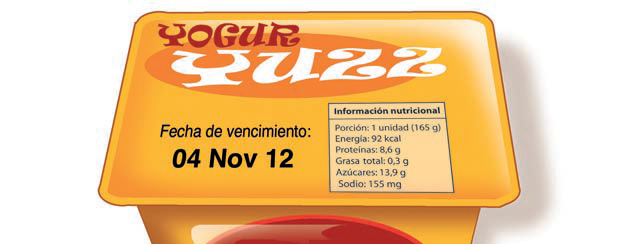
Moi pouco

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

A diario

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

5.- Observa as etiquetas do iogur.



Marca as túas respostas.

**• Que información móstrase na imaxe?**

Data de vencemento.

Información nutricional.

Cantidade de alimento que ten o envase.

**• Por que é importante coñecer a información nutricional dos alimentos?**

Indícame o que contén o alimento.

Indícame onde fabricaron o alimento.

**• Por que é importante coñecer a data de vencemento dun alimento?**

Para coñecer o día en que foi elaborado.

Para saber se está en mal estado ou non (caducado).

**• Segundo a información, recomendarías comer este iogur?­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**