

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-l

ACTIVIDADE FÍSICA E ALIMENTACION:

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

De maneira resumida, a nosa pirámide pode quedar así:

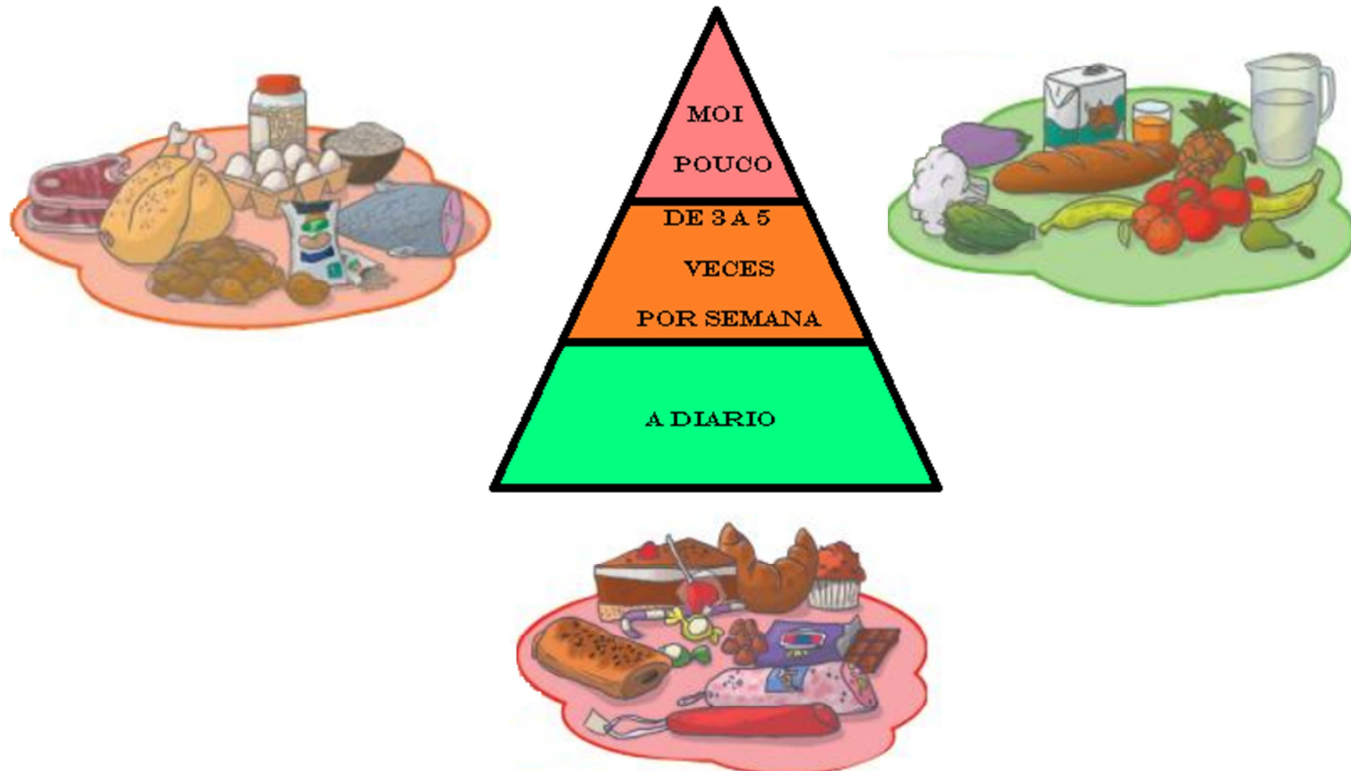


RECORDA

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.

Leite e derivados



manteiga



kiwi

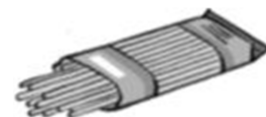


ioгур

Legumes e cereais



garavanzos



espaguetes



salchichas

Carnese peixes



sardiñas

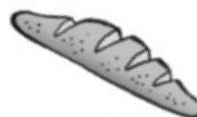
leite



polo



Verduras e froitas



pan







plátanos



leituga

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

				
Orixe vexetal				
Orixe animal				
Neveira				
Armario				

4.- Con que frecuencia debes tomar estes alimentos?

- peixe
- pan
- pastel
- filete
- auga
- caramel

A diario

De 3 a 5 veces á semana

Moi pouco

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?.....