

## A merenda do recreo

No colexio de Irea están moi preocupados polos hábitos alimenticios dos alumnos. Déronse de conta de que moitos deles, á hora de tomar unha pequena merenda durante o recreo, o que comen é unha palmeira de chocolate ou un bolo industrial, a pesar de que este tipo de bolos e o abuso de doces son os principais responsables do exceso de peso de gran parte dos nenos.

Ata tal punto chega a preocupación dos profesores que están pensando en prohibir o consumo dese tipo de comida no centro.



- 1º) Explica que son os hábitos alimenticios?
- 2º) Cita:

Hábitos alimenticios saudables	Hábitos alimenticios no saudables

- 3º) É o mesmo alimento e nutriente? Explica.
- 4º) Cita cales son os nutrientes contidos nos alimentos.
- 5º) Cita alguna recomendación para unha dieta saudable.
- 6º) Debemos consumir todos os nutrientes na mesma cantidade? Explica.
- 7º) En que consiste a pirámide de alimentos?
- 8º) Que son as calorías dos alimentos? Debemos ter en conta as calorías dos alimentos? Por que?
- 9º) Como ten que ser a nosa dieta?
- 10º) Agora faremos unha actividade que nos axudará a controlar a nosa dieta:

Escolle un alimento envasado que consumas na túa casa. Recorta a súa etiqueta coa información nutricional e péga a recadro. Despois, enche a ficha.

--

- **Información sobre o produto**

Nome comercial do produto: .....

Tipo de alimento ou ingredientes:.....

.....

.....

.....

Cantidad de alimento no envase (en gramos): .....

- **Información nutricional**

Nutrientes que contén e as súas cantidades:.....

.....

.....

.....

Calorías que achega: .....

- **Información sobre seguridade alimentaria**

Modo de conservación: .....

Data de caducidade ou consumo preferente: .....