

Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

**REPASA ESTA INFORMACIÓN.**

As persoas, coma todos os seres vivos, realizamos tres funcións vitais:

- Nutrición: para conseguir enerxía e materiais a partir dos alimentos.
- Reprodución: pola cal temos descendentes.
- Relación: pola que captamos información do noso contorno e creamos respostas adecuadas.

**1 Escribe a que función vital corresponde cada unha das oracións seguintes.**

Debemos estar informados do que ocorre ao noso arredor para actuar adecuadamente.

Os descendentes, normalmente, parécense aos seus pais.

Despois de recibir información, interpretámola e pensamos a resposta axeitada.

As substancias que non aproveitamos dos alimentos son expulsadas fóra do corpo.

Sentimos o que lle pasa ao noso corpo: temos frío ou calor, fame, sede, dor ou proído.

**2 Escribe oracións que inclúan as seguintes palabras.**

- enerxía – alimentos – expulsamos – substancias – materiais – nutrición

---

---

---

- recibimos – resposta – interpretamos – información – arredor – relación

---

---

---

Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

**REPASA ESTA INFORMACIÓN.**

A función de nutrición é aquela mediante a cal obtemos, a partir dos alimentos, a enerxía necesaria para realizar actividades e os materiais de construción básicos.

Os procesos implicados na nutrición son: a dixestión, a respiración, a circulación e a excreción.

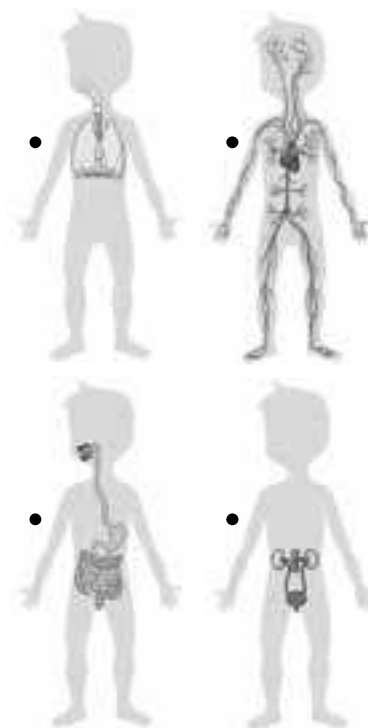
**1 Completa as seguintes frases sobre os procesos da nutrición.**

- Mediante a \_\_\_\_\_ obtemos os nutrientes dos alimentos.
- A respiración serve para obter o \_\_\_\_\_ do aire.
- As substancias de refugo que se xeran durante a nutrición expúlsanse do corpo mediante a \_\_\_\_\_.
- Grazas á \_\_\_\_\_ repártense por todo o corpo o osíxeno e os nutrientes e retíranse as substancias de refugo.

**2 Une cada órgano co seu aparello e o debuxo correspondente.**

- riles •
- corazón •
- pulmóns •
- estómago •
- traquea •
- intestino •
- vasos sanguíneos •

- aparello respiratorio •
- aparello excretor •
- aparello dixestivo •
- aparello circulatorio •



Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

**REPASA ESTA INFORMACIÓN.**

Os nutrientes atópanse nos alimentos que tomamos e son imprescindibles para o noso desenvolvemento porque nos proporcionan enerxía e materiais de construción e nos axudan a estar sans.

**1 Completa coas seguintes palabras.**

substancias – hidratos de carbono – vitaminas –  
minerais – útiles – alimentos

- Os nutrientes son as \_\_\_\_\_ que se atopan nos \_\_\_\_\_ e que nos resultan \_\_\_\_\_.
- Os principais tipos de nutrientes son as graxas, os \_\_\_\_\_, as proteínas, as \_\_\_\_\_ e os sales \_\_\_\_\_.

**2 Observa a fotografía e contesta as seguintes preguntas.**

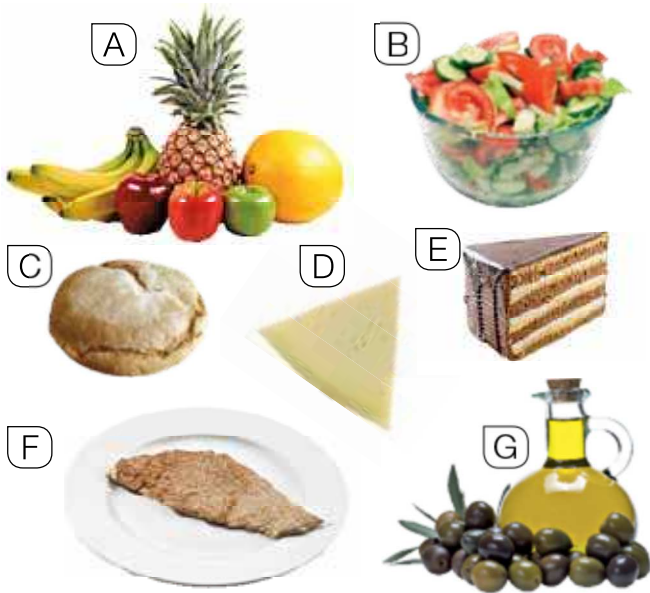
- Que alimentos distingues?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



- Cal deles contén hidratos de carbono? \_\_\_\_\_
- E proteínas? \_\_\_\_\_
- Se despois de comer este plato quixésemos ter unha achega de vitaminas, que tipo de sobremesa elixirías? \_\_\_\_\_
- E se preferises unha sobremesa rica en calcio? \_\_\_\_\_

**3** Relaciona cada fotografía coas súas principais características nutricionais.



- Proporcionánnos enerxía.

\_\_\_\_\_

- Axúdannos a medrar e a reparar o noso corpo.

\_\_\_\_\_

- Achégannos fibra e moitas vitaminas.

\_\_\_\_\_

**4** Subliña a parte de cada oración que consideres incorrecta e escríbea de novo de forma correcta.

- As vitaminas son substancias que temos que tomar para estarmos sans. Unha delas, o calcio, é moi importante para a formación dos músculos.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- As graxas proporcionánnos enerxía, aínda que menos ca os hidratos de carbono. Algunhas son de orixe animal, como o aceite de oliva, e outras son de orixe vexetal, como a manteiga.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- A fibra proporcionánnos enerxía e materiais de construción. Atópase nas froitas e verduras e nos alimentos integrais.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_