

Tarefas recomendadas de Ciencias da Natureza 3ºB E.P.

- Que nos proporcionan as proteínas? Pon 4 exemplos de alimentos ricos en proteínas.
- Que dous nutrientes son fundamentais para protexernos das enfermidades? En que alimentos abundan?
- Que é o calcio? Para que é fundamental? En que alimentos se atopa?
- Por que cres que é fundamental tomar auga?
- Que é a dieta?
- Explica que quere dicir que a nosa dieta debe ser suficiente e equilibrada?
- Que instrucións debemos seguir para empregar a roda dos alimentos e así lograr unha dieta equilibrada?
- De que depende a cantidade ou racións de alimentos que debemos tomar as distintas persoas?
- Cales son as cinco comidas que debemos realizar ao longo do día? Por que debemos realizalas?
- Por que cres que é tan importante almorzar? Que alimentos non poden faltar nun almorzo saudable?
- Debuxa e colore a un almorzo saudable.
- Que se debe tomar a media mañá e na merenda?
- Debuxa e colore unha merenda saudable.
- Que debemos tomar no xantar e na cea?
- Debuxa e colore un xantar ou cea saudables.
- Elabora un menú saudable para un día completo (almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea) para un neno/a da túa idade.
- A que nos axuda a roda dos alimentos?
- Que instrucións debemos seguir para empregar axeitadamente a roda dos alimentos?
- Que recomendacións de saúde podemos extraer a partir da roda dos alimentos?
- Debuxa e colore a roda dos alimentos nunha cartolina ou unindo 2 folios.
- En que consiste a hixiene? Para que é importante?
- Cales son para ti as 4 principais medidas de hixiene persoal que debemos ter en conta neste momento?
- Por que cres que é importante a hixiene nas cousas que usamos, sobre todo, neste momento?
- Que podemos evitar coa hixiene alimentaria?

- Explica as principais medidas de hixiene alimentaria que debemos ter en conta?
- Por que practicar exercicio físico ten vantaxes?
- Que debemos facer para previr o contaxio dalgunhas enfermidades?
- Que debemos facer para previr o Covid-19?
- Que consecuencias pode ocasionar non seguir uns hábitos alimentarios ou de hixiene correctos?