

Nome:.....

Curso:.....

1 Escribe dous exemplos de cada grupo de alimentos:

- Froitas e verduras:
- Carne, peixe, ovos e legumes:
- Lácteos:
- Cereais e graxas:

2 Indica se estas afirmacións son verdadeiras (V) ou falsas (F):

- ☐ Todos os alimentos que temos que consumir son de orixe animal.
- ☐ O mellor é comer cada día o mesmo.
- ☐ Existen métodos diferentes para conservar os alimentos durante máis tempo.
- ☐ Consumir un alimento despois da súa data de caducidade pode ser perigoso.

3 Escribe un hábito saudable relacionado con cada concepto:

- O almorzo:
- A auga:
- Os dentes:

4 Relaciona cada alimento coa frecuencia coa que se deben tomar:

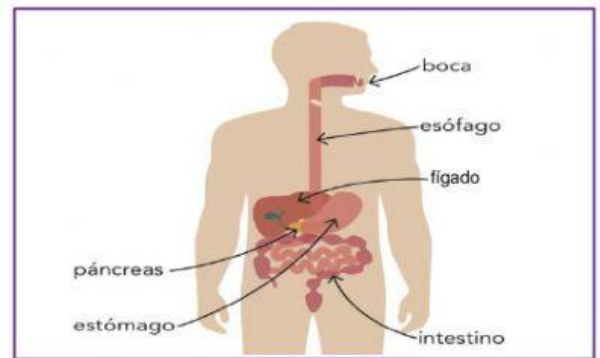
Cereais	De vez en cando.
Legumes	Dúas ou tres veces por semana.
Embutido	Todos os días.
Froita e verdura	

5 Que quere dicir que debemos seguir unha dieta equilibrada?

-
-

Andrea e Pablo foron a un centro médico buscar información sobre a importancia de seguir uns hábitos saudables en relación coa alimentación.

Ao entrar no centro, ven un debuxo do aparato dixestivo no que se indican todos os órganos que o compoñen.



6 Pablo recórdalle a Andrea que o aparato dixestivo nos permite realizar a dixestión. Dille que a dixestión é o proceso que realizamos para introducir osíxeno no noso corpo.

- Ten razón Pablo?
- Por que?
-

7 A continuación, Andrea quérelle explicar a Pablo que relación hai entre os alimentos, os nutrientes e o aparato dixestivo pero equivócase nunha afirmación. Marca en cal:

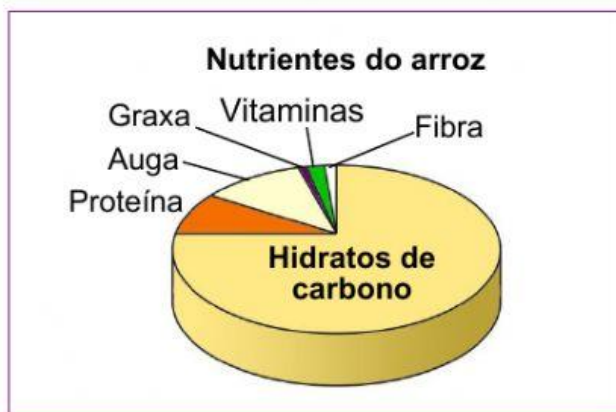
- A Os nutrientes son substancias que se encontran nos alimentos.
- B Os nutrientes permiten que o noso corpo teña enerxía e creza.
- C Todos os alimentos achegan os mesmos nutrientes.
- D Os nutrientes pasan ao sangue no intestino delgado.

8 Andrea e Pablo fíxanse nas partes que forman o aparato dixestivo e repasan o proceso da dixestión. En que parte ocorre cada paso do proceso? Completa as frases:

- Na, os dentes trituran os alimentos, que se mesturan coa saliva.
- O bolo alimenticio mestúrase e forma unha papa no
- A papa transfórmase nun líquido con nutrientes no
- Os restos dos alimentos que non se aproveitaron chegan ao

Despois, Andrea e Pablo van comprar ao supermercado alimentos que lles permitan seguir unha dieta equilibrada e sa.

Pablo colleu un paquete de arroz e está mirando a etiqueta. Na etiqueta hai un gráfico no que se representa a cantidade de cada un dos nutrientes



Andrea dille a Pablo de que grupo son, pero equivócase nun. Indica cal é o erro:

- A O arroz é do grupo dos cereais.
- B A leituga é do grupo das froitas.
- C As lentellas son do grupo dos legumes.
- D O queixo é do grupo do leite e os seus derivados.

10 Pablo sabe que os alimentos conteñen diferentes nutrientes, pero non sabe cales en maior cantidade. Axúdao relacionando cada grupo de alimentos co nutriente principal que conteñan:

Cereais, legumes e patacas

Graxas

Verduras e froitas

Hidratos de carbono

Leite e derivados

Proteínas

Carne, peixe e ovos

Manteiga, aceites e embutidos

Vitaminas e sales minerais

11 Andrea mira o gráfico e dille a Pablo que as graxas que conteñen os alimentos só poden ser de orixe vexetal.

– Ten razón?Porque?.....

.....

.....

Pablo e Andrea saben moi ben que ademais da alimentación hai outros factores importantes para a saúde.

A hixiene corporal e as revisións médicas contribúen a que nos encontremos ben e esteamos sans

A realización de exercicio físico e o descanso adecuado a cada idade tamén son hábitos beneficiosos para a saúde.



12 Pablo e Andrea comentan que hai que facer para seguir unha dieta mediterránea pero equivócanse nunha afirmación. Sinala en cal:

- A Hai que comer moitas froitas e verduras.
- B Hai que beber entre 6 e 8 vasos de auga ao día.
- C É mellor utilizar manteiga que aceite de oliva.
- D Hai que consumir alimentos propios da zona na que vivimos.