



A ALIMENTACIÓN!



Completa cada oco coa palabra correspondente.

- ♥ Os alimentos conteñen, que son substancias útiles para nós.
- ♥ Os nutrientes son os hidratos de carbono e as, que achegan enerxía; as proteínas, que achegan e as e os sales minerais, que axudan a manter a saúde.
- ♥ A é o conxunto de todos os alimentos que toma unha persoa. Para ser saudable, debe ser suficiente e
- ♥ A dos alimentos axúdanos a deseñar unha dieta saudable. Algúns hábitos saudables de alimentación son tomar cinco comidas ao día, coidar a ao preparar e tomar alimentos e prestar atención á súa conservación.
- ♥ Para medrar sans convén ter uns saudables: unha alimentación sa, físico, unha boa hixiene e dedicar tempo ao e ao descanso.



equilibrada	hixiene	materiais	dieta	exercicio	nutrientes	hábitos	graxas	vitaminas	ocio	roda
-------------	---------	-----------	-------	-----------	------------	---------	--------	-----------	------	------

