

REPASO TEMA 1

ALIMENTACIÓN E SAÚDE

1-Completa coas seguintes palabras

alimentos

substancias

Os nutrientes son as que se
encontran nos .

2-Cal é o principal nutriente destes alimentos.

Une con flechas.



hidratos de
carbóno

proteínas

vitaminas e
sales minerais

graxas

3-Son certas estas afirmacións ?. Selecciona V ou F

V	F
---	---

O exercicio físico fortalece os músculos.

V	F
---	---

O exercicio físico non axuda a relaxarse e durmir ben

V	F
---	---

Se comes únicamente pasta e carne tes unha dieta saudable.

V	F
---	---

Durmir ben axuda a recuperarse do cansancio diario.

V	F
---	---

Os nenos deben durmir 6 horas.

V	F
---	---

As actividades de ocio son as que facemos por gusto ou diversión no noso tempo libre

V	F
---	---

Na escola debemos ter unha postura correcta para sentarnos

4-Elixe a opción correcta

alerxias

intolerancias

5-Arrastra ao lugar correcto

Debe ser equilibrada

e suficiente

Danos enerxía

Axudanos a medrar, reparar

o corpo e formar músculos

proteínas

dieta

graxas

6-Marca a comida máis saudable

*Patacas fritas con
chourizo*

Tarta de chocolate

Pan

Fanta de laranxa

Sopa de fideos

Verdura con peixe

Unha pera

Pan

Auga

Macarróns con polo

Peixe e croquetas

Xeado

Pan

Auga