



Presta atención viendo este vídeo.



Ahora demuestra que has estado atento y has entendido.

1 ¿Para qué son fundamentales los alimentos?

- Son fundamentales para descansar bien, relacionarnos y crecer.
- Son fundamentales para vivir, crecer y estar sanos y fuertes.
- Son fundamentales para engordar, correr y disfrutar.

2 Ordena la pirámide alimentaria empezando por el primer escalón.

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Bollería y golosinas
- Frutas y verduras
- Productos lácteos

3 ¿Por qué No es buena la bollería industrial?

- Porque es un producto caro.
- Porque tiene una gran cantidad de calorías.
- Porque se compra en los supermercados.
- Porque son malos para la salud.

4 Escribe las palabras que faltan en estas frases.

- El segundo escalón lo forman la, el y los
- No vale comer solo carne, de hecho deberíamos comer más y que carne.

5 Los productos lácteos están en el tercer escalón ¿Cuáles son?

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> carne | <input type="checkbox"/> leche |
| <input type="checkbox"/> yogures | <input type="checkbox"/> macarrones |
| <input type="checkbox"/> huevos | <input type="checkbox"/> queso |

6 Indica si es verdadero o falso.

- El cuarto escalón es importantísimo porque están las frutas y verduras.
- Los médicos recomiendan comer pocas frutas y verduras.
- Las frutas y verduras nos aportan vitaminas para estar sanos y fuertes.
- El pan, las pasta, los cereales pertenecen al grupo de las proteínas.
- Hay que beber abundante agua.
- No es importante hacer ejercicio físico todos los días.
- Tenemos que comer en familia siempre que se pueda.
- Es importante comer bien y hacer ejercicio para crecer sanos y fuertes.

7 Observa la pirámide y une.

- Hidratos de carbono
- Lácteos
- Frutas y verduras
- Bollería
- Proteínas



8 Coloca cada alimento en su lugar. En esta pirámide los lácteos y la carne están en el mismo escalón. Es importante que los coloques siguiendo el orden.

