

1. Clasifica os seguintes alimentos:



Enerxéticos

Contrutivos

Reguladores



2. A “comida real” consiste en...

3. Demostra os teus coñecementos de nutrición e explica qué é?

COMIDA REAL

BO PROCESADO

ULTRAPROCESADO

COMBINA E CREA O TEU MENÚ



4. Clasifica os distintos alimentos que compoñen este menú:

☒ Comida real:

☒ Bo procesado:

☒ Ultraprocesado:

5. Ahora elabora tí un menú saudable,cambiando os alimentos que consideres.

PRIMEIRO PLATO	SEGUNDO PLATO	SOBREMESA