A alimentación saudable

1. Arrastra as palabras onde corresponda

graves sans alimentos adecuada nutrientes suficiente saudable

A dieta é o conxunto de _____ que unha persoa toma normalmente, incluíndo as bebidas. Unha dieta pode ser saudable se nos axuda a manternos _____ . Polo contrario, unha dieta non _____ pode ser orixe de problemas _____ de saúde.
Unha dieta saudable ten dúas características:
É unha dieta _____ , é dicir, debe proporcionarnos _____ que nos acheguen toda a enerxía e os materiais de construcción que necesitamos.
É unha dieta **equilibrada**, é dicir, débenos proporcionar a cantidade _____ de cada nutriente.

2. Selecciona as afirmacións verdadeiras

Como conseguir unha dieta saudable

Beber pouca auga.

Comer alimentos variados.

Reducir o consumo de azucre.

Beber auga a diario.

Tomar alimentos ricos en graxas de orixe animal.

Aumentar o consumo de azucre.

Tomar alimentos ricos en fibra ou integrais.

Reducir o consumo de graxas de orixe animal.

A dieta debe ser adecuada **para cada persoa.** Os nenos, por exemplo, necesitan materiais para medrar. Os atletas necesitan alimentos que acheguen moita enerxía.

3. Arrastra a definición onde corresponda.

Dieta suficiente	Dieta equilibrada

É unha dieta que nos proporciona a cantidade adecuada de cada nutriente.

É unha dieta que nos proporciona os nutrientes que nos achegan toda a enerxía e os materiais de construción que necesitamos.

O Coidado dos alimentos

4. Ordea os seguintes pasos para preparar unha ensalada de forma hixiénica

Limpamos os utensilios

Servimos

Lavamos as verduras

Lavamos as mans

5. Arrastra donde corresponda.

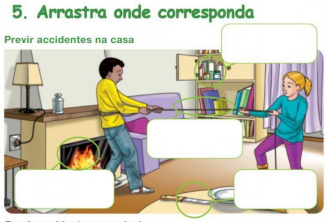
A conservación dos alimentos

Mediante a calor	Os alimentos pódense conservar refrixerados, isto é, no frigorífico; ou conxelados, no conxelador. Os alimentos conxelados duran máis tempo, pero unha vez que se desconxelan hai que consumilos o máis axiña posible.
Mediante o frío	Algúns alimentos levan conservantes, substancias que se engade para que se manteñan en bo estado durante máis tempo. O sal, o azucre e o vinagre, por exemplo, son conservantes.
Mediante conservantes	Ao quentar os alimentos, elimínanse moitos contaminantes que poderían derramalos. Se despois se envasan pechados de forma hermética, non se volven contaminar.

A prevención de accidentes

5. Arrastra onde corresponda

Previr accidentes na casa



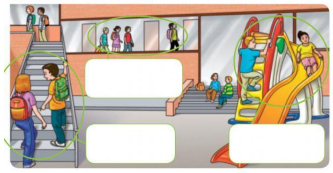
Evitar xogos que poidan ter como consecuencia caídas ou golpes.

Non tomar medicamentos nin produtos que non se saiba o que son.

Ter moito coidado con obxectos cortantes ou afiados.

Non achegarse demasiado a fontes de calor (cociña, radiadores, estufas...).

Previr accidentes no colexio

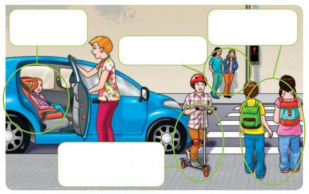


Non correr polos espazos comúns, como aulas e corredores.

Baixar e subir en orde polas escaleiras, amodo e sen empurrar.

Utilizar con prudencia as randeiras e os espazos de xogo nos patios.

Previr accidentes na rúa



Utilizar os pasos de cebra para cruzar e respectar os semáforos para peóns.

Camiñar polas beiraxuas, sen correr.

Utilizar o cinto de seguridade e asentos adecuados.

Con bicicleta, patins e patinete, usar o casco e as protecións adecuadas e respectar as normas de circulación.

6. Que están facendo mal os nenos na ilustración?