LOS ALIMENTOS

Luisa: Te invitamos a observar el siguiente vídeo:

Luisa te cuenta:

Amiguitos, quiero contarles que la alimentación es un elemento indispensable para la buena salud. Hay tres grupos de alimentos que debes conocer:

Energéticos: Son los que nos dan energía para jugar, correr, estudiar y mucho más.

Constructores: Estos nos hacen crecer forman nuestros huesos, piel, músculos y todo nuestro cuerpo.

Reguladores: Estos son importantes pues te defienden de las enfermedades.

Luisa te invita a completar el siguiente mapa conceptual.

Los alimentos

por

Su función se clasifica en

Energéticos	Constructores	Reguladores
son_____	son_____	son_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Ejemplo:	Ejemplo:	Ejemplo:
_____	_____	_____
_____	_____	_____

LIVEWORKSHEETS

Busquemos con Luisa los siguientes alimentos en la sopa de letras y luego clasifícalos:

CEREZA

LECHUGA

FLAN

CEBOLLA

PERA

Sopa de alimentos

G	Y	N	G	C	U	V	X	F	I
C	L	A	Q	E	M	T	B	I	K
E	E	R	F	B	A	G	C	Z	G
R	C	A	L	O	N	M	K	F	K
E	H	N	E	L	Z	B	I	D	T
Z	U	J	C	L	A	Y	W	S	O
A	G	A	H	A	N	Q	I	N	M
Q	A	P	E	R	A	Z	C	M	A
F	C	F	L	A	N	B	V	E	T
C	H	O	C	O	L	A	T	E	E

KIWI

CHOCOLATE

NARANJA

LECHE

MANZANA

TOMATE

Separa y clasifica los alimentos de la sopa de letras en:

Alimentos energéticos	Alimentos constructores	Alimentos reguladores
---	---	---
---	---	---
---	---	---
---	---	---
---	---	---
---	---	---

Completa para Luisa un menú que contenga para el desayuno, almuerzo y cena alimentos de cada grupo de los alimentos:

Desayuno	Almuerzo	Cena
---	---	---
---	---	---
---	---	---
---	---	---
---	---	---
---	---	---

LIVEWORKSHEETS