ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOMBRE_____CURSO____

Como hemos estudiado en Ciencias Naturales, la nutrición forma parte de las funciones vitales de los seres vivos. Las personas nos nutrimos a través de la respiración y la alimentación.
Mediante la ALIMENTACIÓN conseguimos la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Por eso es muy importante hacerlo de manera saludable.

1 Relaciona con flechas las oraciones sobre hábitos de alimentación.

Hay que realizar	despacio y bien.
Tenemos que masticar	comer grasas saturadas y azucares.
Mientras masticamos	frutas y verduras.
Debemos evitar	cinco comidas al día.
Es importante comer	mantenemos la boca cerrada.
Hay que beber al menos	todos los nutrientes
Nuestra dieta debe contener	lávate los dientes.
Cuando termines de comer	8 vasos de agua al día.

LIVEWORKSHEETS

3

Coloca cada alimento con su nutriente correspondiente.

PLÁTANO - CARNE - ACEITE - PAN - PESCADO - ZANAHORIA - MACARRONES - MANTEQUILLA.

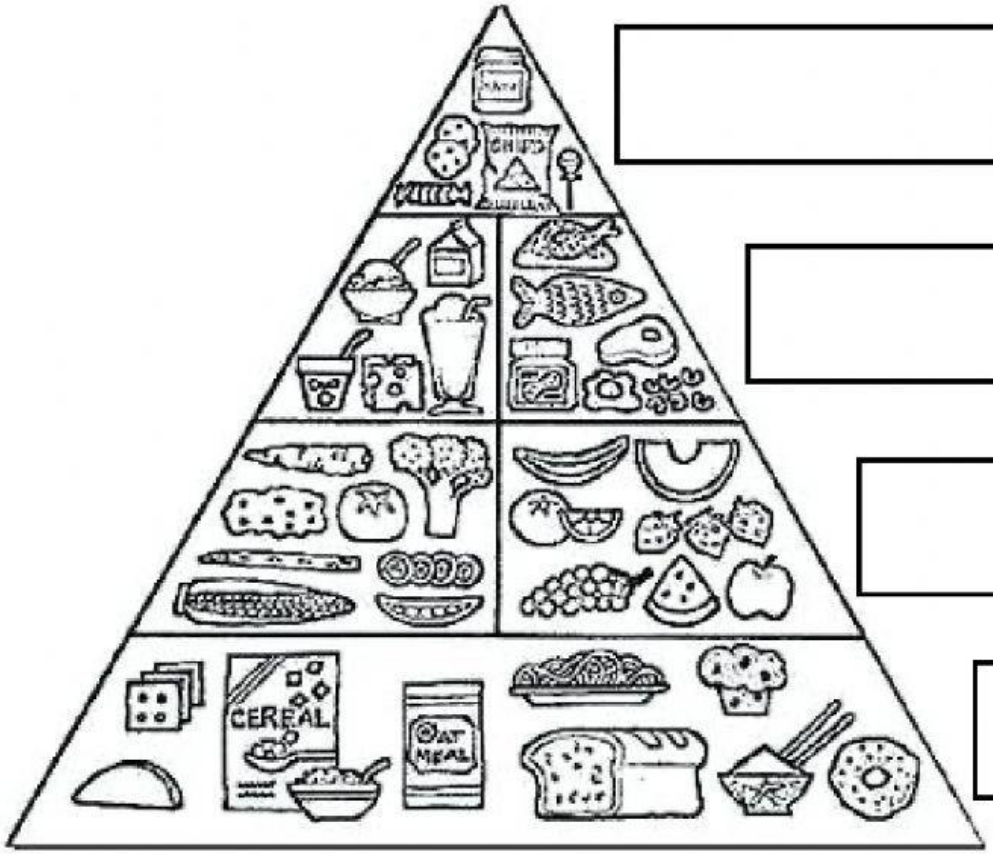
HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS
GRASAS	VITAMINAS Y MINERALES

4

Coloca en la pirámide estos 4 grupos de alimentos.

Recuerda: los que más se consumen van abajo y los que menos arriba.

PAN, CEREALES, ARROZ, PASTA - FRUTAS Y VERDURAS - CARNES, HUEVO Y PESCADO - AZÚCARES Y GRASAS.



LIVEWORKSHEETS