REPASO TEMA 1
ALIMENTACIÓN E SAÚDE

1-Completa coas seguintes palabras

alimentos | substancias

Os nutrientes son as _____ que se encontran nos _____.

2-Cal é o principal nutriente destesalimentos.

Une con flechas.

hidratos de carbono	proteínas	vitaminas e sales minerais	graxas

LIVEWORKSHEETS

3-Son certas estas afirmacións ?. Selecciona V ou F

V F O exercicio físico fortalece os músculos.

V F O exercicio físico non axuda a relaxarse e durmir ben

V F Se comes únicamente pasta e carne tes unha dieta saudable.

V F Durmir ben axuda a recuperarse do cansancio diario.

V F Os nenos deben durmir 6 horas.

V F As actividades de ocio son as que facemos por gusto ou diversión no noso tempo libre

V F Na escola debemos ter unha postura correcta para sentarnos

LIVEWORKSHEETS

4-Elixe a opción correcta

alerxias

intolerancias

5-Arrastra ao lugar correcto

Debe ser equilibrada e suficiente

Danos enerxía

Axudanos a medrar,reparar o corpo e formar músculos

proteínas

dieta

graxas

6-Marca a comida máis saudable

Patacas fritas con chourizo
Tarta de chocolate
Pan
Fanta de laranxa

Sopa de fideos
Verdura con peixe
Unha pera
Pan
Auga

Macarróns con polo
Peixe e croquetas
Xeado
Pan
Auga

LIVEWORKSHEETS