SANTA MARÍA DEL PILAR Zaragoza COLEGIOS MARIANISTAS	3º Primaria Naturales	Unidad 04 La pirámide alimentaria

Presta atención viendo este vídeo.

Ahora demuestra que has estado atento y has entendido.

1 **¿Para qué son fundamentales los alimentos?**

- ☐ Son fundamentales para descansar bien, relacionarnos y crecer.
- ☐ Son fundamentales para vivir, crecer y estar sanos y fuertes.
- ☐ Son fundamentales para engordar, correr y disfrutar.

2 **Ordena la pirámide alimentaria empezando por el primer escalón.**

- ☐ Hidratos de carbono
- ☐ Proteínas
- ☐ Bollería y golosinas
- ☐ Frutas y verduras
- ☐ Productos lácteos

3 ¿Por qué No es buena la bollería industrial?

- [ ] Porque es un producto caro.
- [ ] Porque tiene una gran cantidad de calorías.
- [ ] Porque se compra en los supermercados.
- [ ] Porque son malos para la salud.

4 Escribe las palabras que faltan en estas frases.

- El segundo escalón lo forman la ....., el ..... y los .....
- No vale comer solo carne, de hecho deberíamos comer más ..... y ..... que carne.

5 Los productos lácteos están en el tercer escalón ¿Cuáles son?

- [ ] carne
- [ ] leche
- [ ] yogures
- [ ] macarrones
- [ ] huevos
- [ ] queso

6 Indica si es verdadero o falso.

- [ ] El cuarto escalón es importantísimo porque están las frutas y verduras.
- [ ] Los médicos recomiendan comer pocas frutas y verduras.
- [ ] Las frutas y verduras nos aportan vitaminas para estar sanos y fuertes.
- [ ] El pan, las pasta, los cereales pertenecen al grupo de las proteínas.
- [ ] Hay que beber abundante agua.
- [ ] No es importante hacer ejercicio físico todos los días.
- [ ] Tenemos que comer en familia siempre que se pueda.
- [ ] Es importante comer bien y hacer ejercicio para crecer sanos y fuertes.

7 Observa la pirámide y une.

- Hidratos de carbono
- Lácteos
- Frutas y verduras
- Bollería
- Proteínas

8 Coloca cada alimento en su lugar. En esta pirámide los lácteos y la carne están en el mismo escalón. Es importante que los coloques siguiendo el orden.

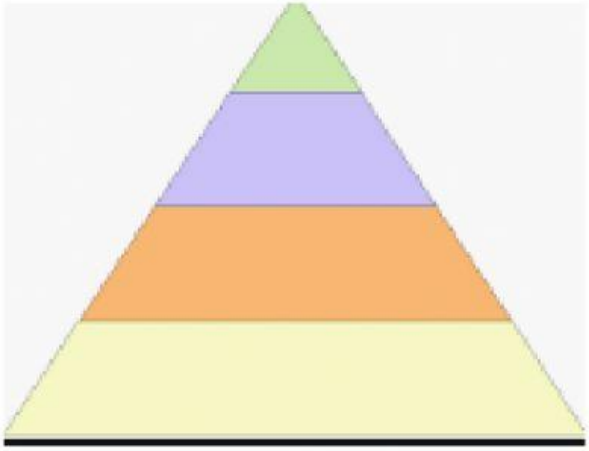
1

2

3

4

5



6

7

8

9

10