

COLEGIO EVITA ROSSO
La Plata Huila
GRADO SEGUNDO.



Tema: Los alimentos.

Observa las imágenes y clasificalas según su valor nutritivo



ENERGETICOS

CONSTRUCTORES

PROTECTORES

2- Selecciona las recomendaciones para tener una buena alimentación:

a- Para evitar enfermedades debemos lavar las verduras y las frutas.

b- Los alimentos procesados y la comida chatarra son los más nutritivos.

c- Comer solamente carne me ayudará a crecer más saludable.

d- Tomar agua facilita tener una buena digestión.

e- Debemos tomar agua potable.

3- Une la clase de alimento con su definición.

REGULADORES

Son los que contienen las proteínas que sirven para formar los huesos, la piel, los dientes y los demás tejidos

FORMADORES

Son los que proporcionan energía al organismo para realizar distintas actividades físicas como caminar y jugar

ENERGÉTICOS

Son alimentos ricos en vitaminas y minerales. Estas sustancias regulan el buen funcionamiento del organismo y evitan las enfermedades.