

1. Risca as substancias que non sexan nutrientes:

madeira	rocha	aire	minerais	vitaminas	ácido
plástico	proteínas	cristal	aceiro	papel	lume
graxa	serraduras	hidratos de carbono	vidro	tea	

2. Escribe dúas oracións utilizando as palabras de cada recadro:

manteiga – touciño – animal	hidratos de carbono – enerxía – pasta
-----------------------------	---------------------------------------

• _____

• _____

3. Escribe o nome de tres alimentos que conteñan os seguintes nutrientes:

- hidratos de carbono
- proteínas
- graxas
- vitaminas

4. Que tipo de nutrientes contén o leite? E a froita?

- Leite →

- Froita →

5. Lee o seguinte texto e risca os erros. Despois escríbeo correctamente:

«As graxas proporcionannos enerxía, aínda que menos ca os hidratos de carbono. Ademais, as de orixe animal son máis saudables.»

6. Marca os nutrientes máis importantes en cada un dos seguintes alimentos:

	☐ Graxas	☐ Hidratos de carbono	☐ Proteínas
	☐ Minerais	☐ Vitaminas	☐ Fibra

	☐ Graxas	☐ Hidratos de carbono	☐ Proteínas
	☐ Minerais	☐ Vitaminas	☐ Fibra

	☐ Graxas	☐ Hidratos de carbono	☐ Proteínas
	☐ Minerais	☐ Vitaminas	☐ Fibra

7. Relaciona os nutrientes cos alimentos nos que mais abundan:

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| graxas • | • carne |
| hidratos de carbono • | • verdura |
| vitaminas e minerais • | • alimentos integrais |
| fibra • | • aceite |
| proteínas • | • arroz |

8. Selecciona a opción correcta en cada caso:

Que son os nutrientes?

- ☐ A Os nutrientes son as substancias que compoñen os alimentos.
- ☐ B Os nutrientes son os alimentos que comemos.

Sabes que nutriente é moi importante para formar os nosos músculos?

- ☐ A As graxas.
- ☐ B As proteínas.

Dos seguintes alimentos, cales son ricos en vitaminas?

- ☐ A As froitas e as verduras.
- ☐ B A manteiga e a pasta.



9. Selecciona a resposta correcta en cada caso:



Hidratos de carbono

Graxas

Proteínas

Vitaminas e sales minerais



Hidratos de carbono

Graxas

Proteínas

Vitaminas e sales minerais



Hidratos de carbono

Graxas

Proteínas

Vitaminas e sales minerais



Hidratos de carbono

Graxas

Proteínas

Vitaminas e sales minerais

10. Observa a roda dos alimentos e elixe a opción correcta en cada caso:

1. Que nos indica o tamaño dos sectores na roda dos alimentos?

Os alimentos que hai que consumir con maior frecuencia.

Os alimentos que temos que consumir só dúas veces á semana.

2. De que cor é a parte da roda que ten os alimentos ricos en proteínas?

De cor verde

De cor amarela

De cor vermella

3. Observa os alimentos que están debuxados máis pequenos na roda.

Por que cres que están a un tamaño menor ca o resto?

Están debuxados máis pequenos porque só hai que comelos de vez en cando.

Están debuxados máis pequenos porque non quedaba espazo no debuxo.



11. Sinala se son falsas (F) ou verdadeiras (V) as seguintes frases:

A dieta é o conxunto de todos os alimentos, incluíndo as comidas e as bebidas, que toma unha persoa habitualmente.

☐ A Verdadeira.

☐ B Falsa.

Para ter unha dieta saudable unicamente debemos ter en conta o tipo de alimentos, non as cantidades.

☐ A Verdadeira.

☐ B Falsa.

Os alimentos como as lambetadas, os bolos, o touciño ou a manteiga son de consumo ocasional.

☐ A Verdadeira.

☐ B Falsa.

