

A alimentación saudable

1. Arrastra as palabras onde corresponda

graves sans alimentos adecuada nutrientes suficiente saudable

A dieta é o conxunto de _____ que unha persoa toma normalmente, incluíndo as bebidas. Unha dieta pode ser saudable se nos axuda a manternos _____. Polo contrario, unha dieta non _____ pode ser orixe de problemas _____ de saúde.

Unha dieta saudable ten dúas características:

É unha dieta _____, é dicir, debe proporcionarnos _____ que nos acheguen toda a enerxía e os materiais de construción que necesitamos.

É unha dieta equilibrada, é dicir, débemos proporcionar a cantidade _____ de cada nutriente.

2. Selecciona as afirmacións verdadeiras

Como conseguir unha dieta saudable

Beber pouca auga.

Comer alimentos variados.

Reducir o consumo de azucre.

Beber auga a diario.

Tomar alimentos ricos en graxas de orixe animal.

Aumentar o consumo de azucre.

Tomar alimentos ricos en fibra ou integrais.

Reducir o consumo de graxas de orixe animal.



A dieta debe ser adecuada para cada persoa. Os nenos, por exemplo, necesitan materiais para medrar. Os atletas necesitan alimentos que acheguen moita enerxía.

3. Arrastra a definición onde corresponda.

Dieta suficiente	Dieta equilibrada
É unha dieta que nos proporciona a cantidade adecuada de cada nutriente.	É unha dieta que nos proporciona os nutrientes que nos achegan toda a enerxía e os materiais de construción que necesitamos.

O Coidado dos alimentos

4. Ordea os seguintes pasos para preparar unha ensalada de forma hixiénica

Limpamos os utensilios	Servimos	Lavamos as verduras	Lavamos as mans

5. Arrastra donde corresponda.

A conservación dos alimentos

Mediante a calor

Os alimentos pódense conservar refrixerados, isto é, no frigorífico, ou conxelados, no conxelador. Os alimentos conxelados duran máis tempo, pero unha vez que se desconxelan hai que consumilos o máis axiña posible.

Mediante o frío

Algunos alimentos levan conservantes, substancias que se engade para que se manteñan en bo estado durante máis tempo. O sal, o azucre e o vinagre, por exemplo, son conservantes.

Mediante conservantes

Ao quentarmos alimentos, elimínanse moitos contaminantes que poderían derramarnos. Se despois se envasan pechados de forma hermética, non se volven contaminar.

A prevención de accidentes

5. Arrastra onde corresponda

Prever accidentes na casa



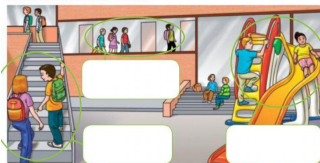
Evitar xogos que podan ter como consecuencia caídas ou golpes.

Non tomar medicamentos nin produtos que non se saiba o que son.

Ter moito coidado con obxectos cortantes ou afilados.

Non achegarse demasiado a fontes de calor (cociña, radiadores, estufas...).

Prever accidentes no colexio



Non correr polos espazos comúns, como salas e corredores.

Baxar e subir en orde polos escaleras, amodo e sen empunhar.

Utilizar con prudencia as rampas e os espazos de xogo nos patios.

Prever accidentes na rúa



Utilizar os pasos de cebra para cruzar e respectar os semáforos para peóns.

Caminar polos beirameiros, sen correr.

Utilizar o cinto de seguridade e asentos adecuados.

Con bicicleta, patín e patinete, usar o casco e as proteccións adecuadas e respectar as normas de circulación.

6. Que están facendo mal os nenos na ilustración?

