

REPASO TEMA 2 DE CIENCIAS NATURAIS

- 1 Le o seguinte texto e despois contesta as preguntas.

Nesta unidade estudaches os hidratos de carbono, estudaches tamén que deben tomarse diariamente porque son moi importantes para a dieta; non obstante, dentro dos hidratos de carbono hai un grupo que hai que consumir con coidado. Este grupo son os azucres, como o que se pon no leite ou nos iogures. Os azucres son necesarios para unha dieta saudable, pero tomados en exceso poden ser malos para a saúde, poden provocar obesidade, enfermidades cardiovasculares ou diabeite. Por iso, este grupo, aínda que son hidratos de carbono, sitúase na parte superior da pirámide dos alimentos. A pastelería industrial, as lambetadas ou os refrescos azucreados son alimentos ricos en azucres.

- a) A que tipo de nutriente pertencen os azucres?

.....

- b) Escribe catro alimentos que sexan ricos en azucres e que haxa que consumir pouco.

.....

- c) Que enfermidades pode provocar un consumo habitual de alimentos ricos en azucres?

.....

As seguintes afirmacións son falsas, explica por que.

- a) Á túa idade é apropiado durmir seis horas.

.....

- b) Hai que camiñar un pouco curvado para poder ver o chan e non tropezar.

.....

- c) Cando hai un accidente, o mellor é quedar co ferido e non facer nada para evitar outros accidentes.

.....

.....

2 Enche os ocos das seguintes afirmacións.

- a) A..... é unha alteración que fai que o noso corpo non funcione correctamente.
- b) Os..... son normas que nos axudan a sentirnos mellor e a previr enfermidades.
- c) Os nutrientes son os, as graxas, os, as vitaminas, as..... e a

3 Completa a táboa cos datos que faltan sobre os nutrientes.

Nutriente	Función	Encóntrase en
Hidratos de carbono		
		Aceites, manteigas, margarinas, touciño...
	Axudan a medrar e a previr enfermidades.	
	Axúdanlle ao corpo a controlar o seu funcionamento e a defenderse de enfermidades	

4 Colorea de azul os alimentos e de amarelo os nutrientes.

Madalenas

Proteínas

Mandarina

Graxas

Tomates

Pescada

Hidratos
de carbono

logur

Torta
de chocolate

Arroz

Vitaminas

Auga

- 5 Que alimentos da actividade anterior só deben consumirse de cando en vez? En que piso da pirámide dos alimentos se encontran?

.....

.....

.....

- 6 Rodea os debuxos que estean relacionados con hábitos de vida saudable.



- 7 Sinala nas etiquetas as seguintes partes: información nutricional, data de caducidade, conservación.

QUEIXO FRESCO:

Información nutricional (100g):

Valor enerxético: 353 kJ/84 kcal

Proteínas: 11 g

Hidratos de carbono: 6 g
(dos cales azucres): 6 g

Graxas: 9 g

Fibra alimentaria: 0 g

Sal: 1 g

Ingredientes: leite desnatado, queixo, manteiga, sal.

Conservar en frío entre +2° e +8°:

Consumir preferentemente antes do 15/10/2017

GALLETAS DE CHOCOLATE:

Ingredientes: fariña de trigo, azucre, aceite, pasta de cacao, glicosa, soro de leite, sal.

Información nutricional (100 g):

Valor enerxético: 2105 kJ/505 kcal

Proteínas: 5,6 g

Hidratos de carbono: 64 g
(dos cales azucres): 31,5 g

Graxas: 24,5 g

Fibra alimentaria: 2,8 g

Sal: 1,05 g

Consumir preferentemente antes de 19/02/2025

Conservar en lugar fresco e seco.

8 Contesta as preguntas seguintes relacionadas coas imaxes da actividade anterior.

a) Que alimento cres que é máis saudable? Xustifica a túa resposta.

.....

.....

b) Se foses ao supermercado comprar, cal dos dous levarías á casa?
Por que?

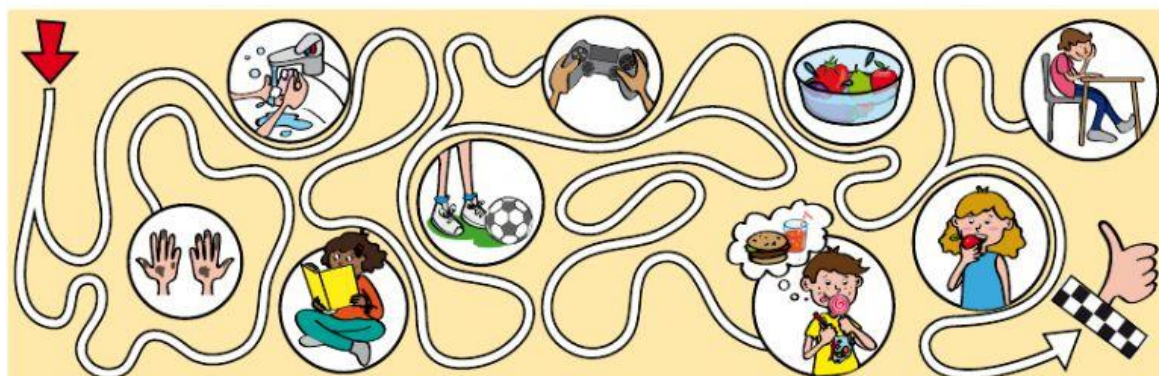
.....

.....

c) Se tiveses estes alimentos na casa, onde cres que deberías gardar cada un?

.....

9 Percorre o seguinte labirinto pasando por todos os hábitos saudables e evitando aquelas actividades que non o son.



Contesta as seguintes preguntas.

a) Que é o ocio?

.....

b) Escribe tres actividades que realices no teu tempo de ocio que poidas relacionar con outros hábitos de vida saudables.

.....

.....

10 Sinala en cada caso a resposta correcta.

a) Que enfermidade causa dano nos dentes?

- ☐ Carie.
- ☐ Arrefriado.
- ☐ Gripe.

b) O número de teléfono de emerxencias é:

- ☐ 223.
- ☐ 012.
- ☐ 112.

c) As vitaminas encóntranse sobre todo en:

- ☐ O leite.
- ☐ Os legumes.
- ☐ Nas froitas e verduras.

d) O peixe é:

- ☐ Unha proteína.
- ☐ Un alimento.
- ☐ Un nutriente.

e) Debemos comer:

- ☐ Devagar e mastigando ben.
- ☐ Moita carne.
- ☐ Dúas veces ao día.

f) Durmir adecuadamente axuda a:

- ☐ Espertar antes.
- ☐ Aprender mellor.
- ☐ Medrar menos.

g) Os nutrientes que contén o pan son principalmente:

- ☐ Hidratos de carbono.
- ☐ Graxas.
- ☐ Vitaminas.

h) A auga:

- ☐ É un alimento.
- ☐ É un nutriente.
- ☐ Contén graxas.

i) As graxas:

- ☐ Proporcionan enerxía.
- ☐ Son malas e hai que evitalas.
- ☐ Son un alimento.

l) O exercicio físico:

- ☐ É perigoso porque nos podemos lesionar.
- ☐ Consome proteínas.
- ☐ Fortalece os ósos e os músculos.

11 Escribe as definicións de:

Saúde:

.....

Enfermidade:

.....

Ocio:

.....

Dieta:

.....

12 Completa a táboa coas seguintes palabras: pan, proteínas, peixe, leite, tomates, graxas, auga, refrescos, vitaminas e minerais, torta, hidratos de carbono.

Alimentos	Nutrientes

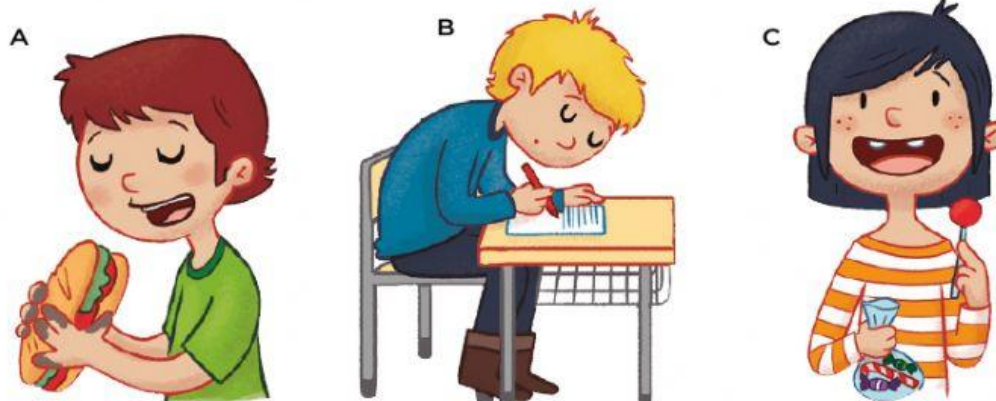
13 A continuación tes fotos que representan tres dos principais grupos de nutrientes. Noméaos e escribe cales faltan:



.....

.....

- 14 Nos seguintes debuxos pódense ver actividades que non se corresponden con hábitos de vida saudable. Escribe en cada unha como se poderían corrixir.



.....

.....

.....

- 15 Rodea a actividade que creas máis saudable entre as seguintes parellas. Xustifica a túa resposta.

a) Xogar coa videoconsola / saír ao parque a xogar.

.....

.....

.....

b) Comer froita todos os días / comer madalenas todos os días.

.....

.....

.....

c) Lavar os dentes unha vez ao día / lavar os dentes despois de cada comida.

.....

.....

Que son os primeiros auxilios?

.....

- 16 Elabora unha lista coas medidas de hixiene alimentaria que estudaches nesta unidade.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 17 Completa as seguintes afirmacións relacionadas coa boa alimentación.

a) Non abuses de..... con moitas graxas.

b) Toma e cada día, e máis legumes ca carne.

c) Come e ben.

d) Fai comidas ao día: almorzo,,
comida, e

- 18 Que parte do corpo podería danarse se non sentas correctamente?
De que outras formas, relacionadas co coidado da postura, podes danalo?

.....

.....

.....

.....

.....