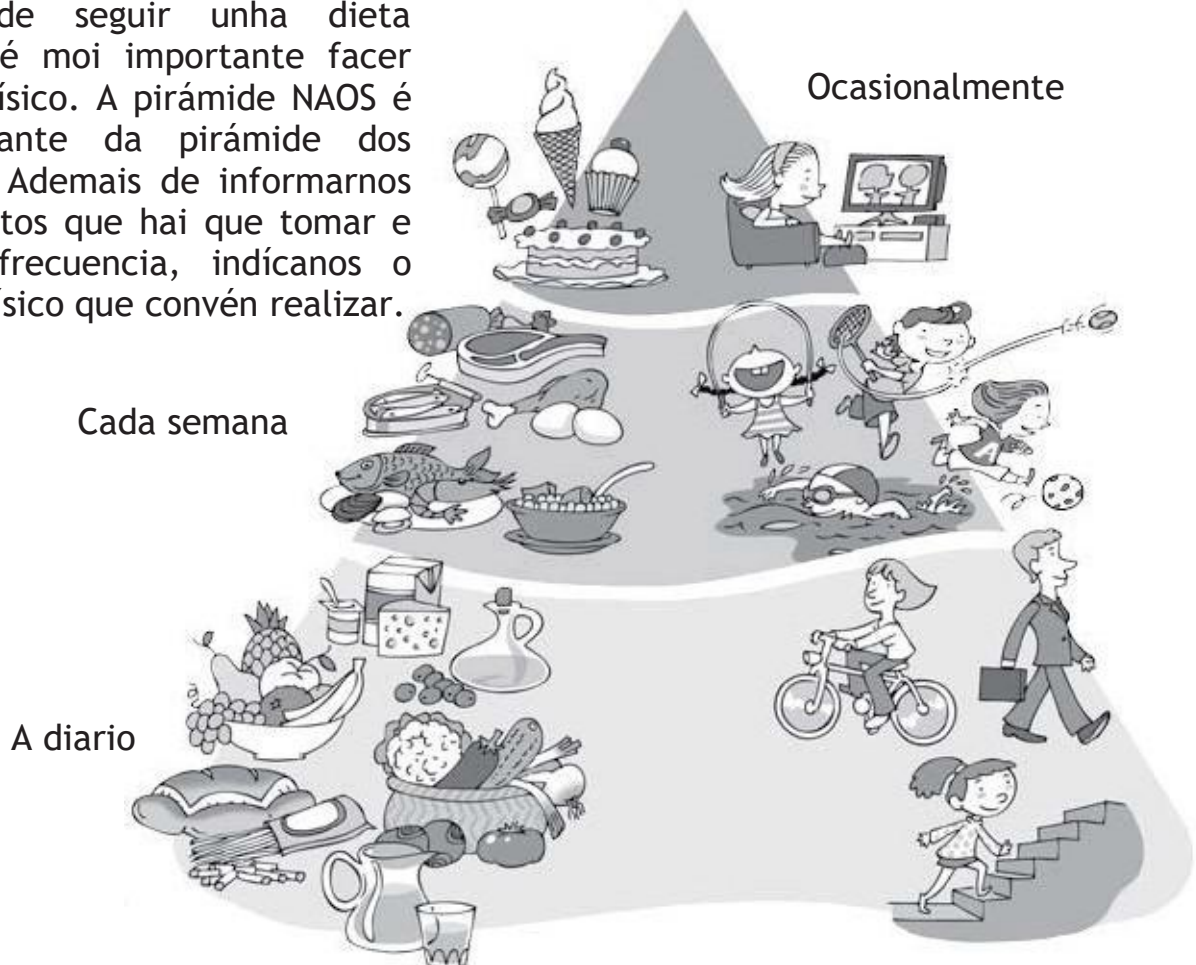


Nome: Data: Curso:

Ademais de seguir unha dieta saudable, é moi importante facer exercicio físico. A pirámide NAOS é unha variante da pirámide dos alimentos. Ademais de informarnos dos alimentos que hai que tomar e con que frecuencia, indícanos o exercicio físico que convén realizar.



1 Observa a pirámide NAOS e responde as preguntas.

a) Que é máis saudable, utilizar o ascensor ou subir polas escaleiras? Razona a túa resposta.

.....

b) Colorea en verde os alimentos que hai que tomar de cando en vez e, en azul, as actividades que hai que realizar ocasionalmente.

Refresco	logur	Ver a televisión	Patacas	Auga
Pasear	Filete de pescada	Xogar ao fútbol	Doces	