SEMANA DO 04 AO 08 DE MAIO

Nesta semana imos a repasar o traballado na terceira unidade do curso, "Alimentámonos ben".

Haberá tarefas nas que teñades que escribir nun caderno; vale calquera caderno que teñades na casa. Aqueles que non sexades capaces de escribir ou non sexades capaces de ler, pedidelle axuda aos maiores.

1. Escribe o seguinte texto, e despois explica coas túas propias palabras:

   "Unha boa alimentación axúdanos a estar fortes e sans.

   Cada tipo de alimento achega distintas substancias que o corpo necesita.

   Os alimentos poden ser de orixe vexetal, como os cereais, ou de orixe animal, como a carne".

2. Le o seguinte texto:

"A carne e o peixe fortalecen os nosos músculos e favorecen o crecemento; as froitas e verduras achégannos vitaminas necesarias para combater as enfermidades; os cereais e os legumes proporciónannos enerxía, e os lácteos axudan a que os ósos medren fortes e sans.

É importante tamén mastigar ben os alimentos, beber dous litros de auga ao día e lavar as mans antes e despois de comer".

3. Rodea os alimentos que se poden tomar no almorzo.

4. Risca en cada caso os alimentos que non correspondan.

Verduras e froitas

Carnes e peixe

Leite e derivados

Legumes e cereais

5. Escribe onde corresponda o nome destes alimentos.

bisté

peixe

leituga

gambas

ovo

aceite

cenoria

melón

De orixe animal ▶

De orixe vexetal ▶

6. Observa e escribe 1, 2 e 3.

7. Escribe o nome de cada alimento onde corresponda.

Legumes e cereais ▶

Verduras e froitas ▶

Leite e derivados ▶

Carnes e peixes ▶