

UNIDADE DIDÁCTICA 2
COMO É A MIÑA ALIMENTACIÓN?



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



Enerxía para medrar

PRIMARIA

Caderno do alumnado

6 - 8 ANOS



Alimentación saudable e equilibrada

Temos un reto!



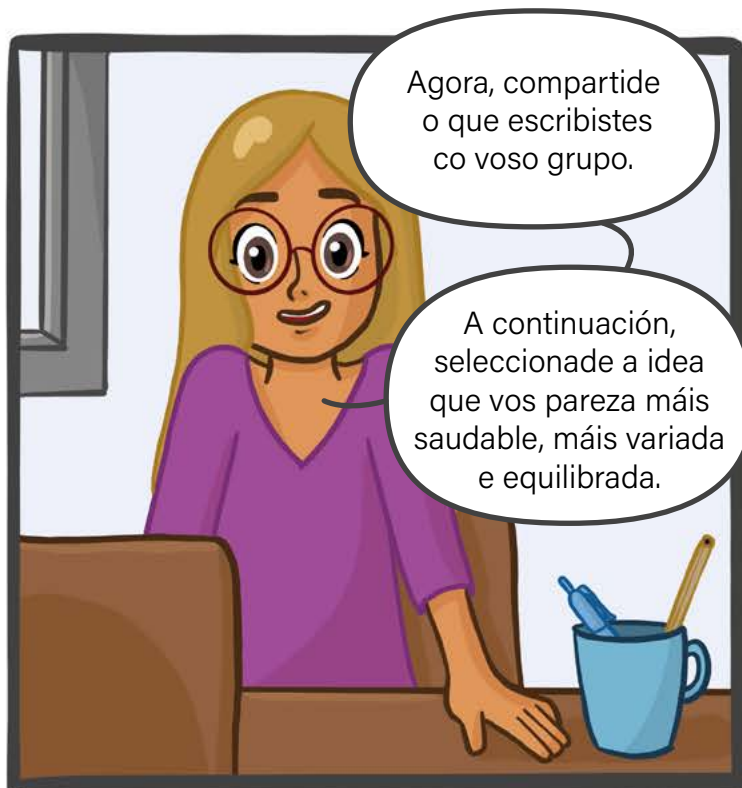
Anteriormente...

Kun explicoulles aos seus amigos, Tix, Loy e Edda, que descubriu que a profesora vai proporlles un reto relacionado coa alimentación saudable, os bos hábitos e a reciclaxe. Todo o mundo está devecendo por comezar!



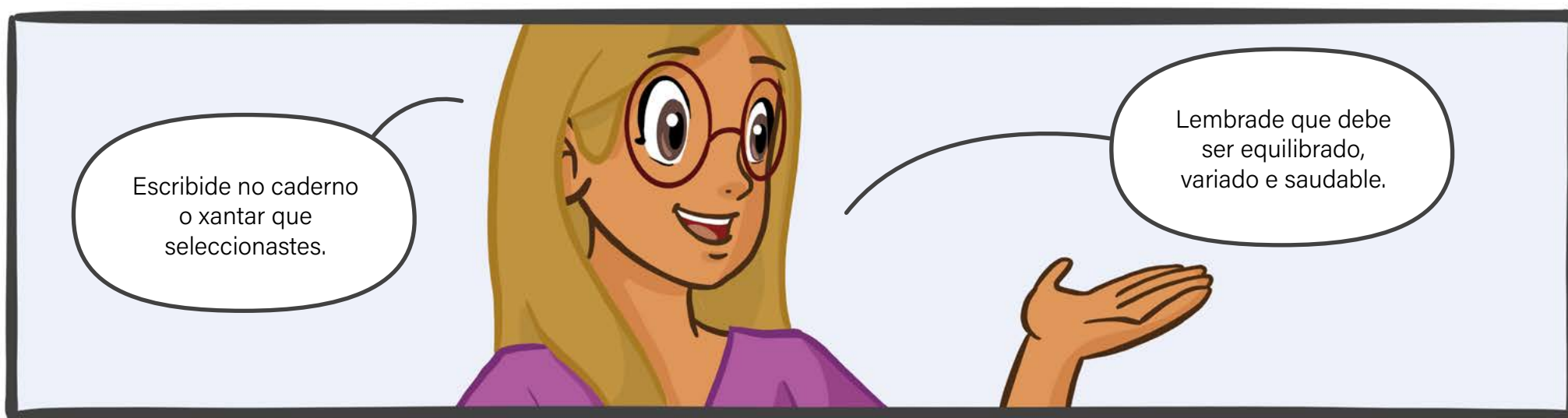
¿Que vos parece se
primeiro cada un imaxina
como será este almorzo e
o escribe no seu caderno?













Que lle responderías?



Por que non é recomendable
comer doces como galletas
todos os días?

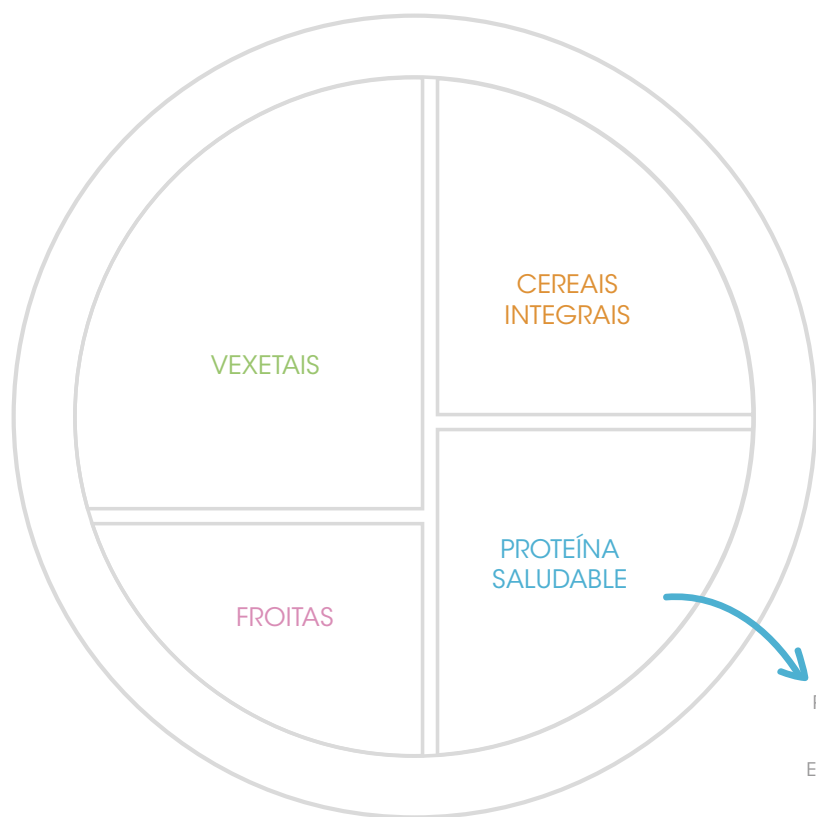
[illegible]

ACTIVIDADE 2

Como te alimentas?



Colorea o seguinte prato:



ACEITES
SALUDABLES



AUGA, TÉ OU CAFÉ. LÍMITE
DE LEITE E LÁCTEOS
(1-2 ao día)

PEIXES, AVES, LEGUMES E
FROITOS SECOS.

EVITA A CARNE VERMELLA
E PROCESADA.



Observa o prato e responde:

Que alimentos ocupan máis no prato?

Cal é a bebida que máis se debe tomar?



Sabías que...

As lambetadas, os doces e o azucre só se deben comer en ocasións especiais, por iso non aparecen no prato.

Os alimentos axudan ao corpo a funcionar, pero cada un deles proporciónanos diferentes nutrientes ou beneficios.

Este prato pode axudarnos a ver como organizar as nosas comidas para que sexan equilibradas e saudables.

Fuente: hsph.harvard.edu



**e alimentos coñeces para encher
cada parte do prato?**



Sabías que...

As patacas non son verduras, son tubérculos
e comparten espazo no prato cos cereais.

**Verduras e
hortalizas**

Cenoria

Froitas

Manzá

**Cereais
integrais**

Espaguetes integrais

**Peixes, aves, legumes
e froitos secos**

Garavanzo

Lácteos

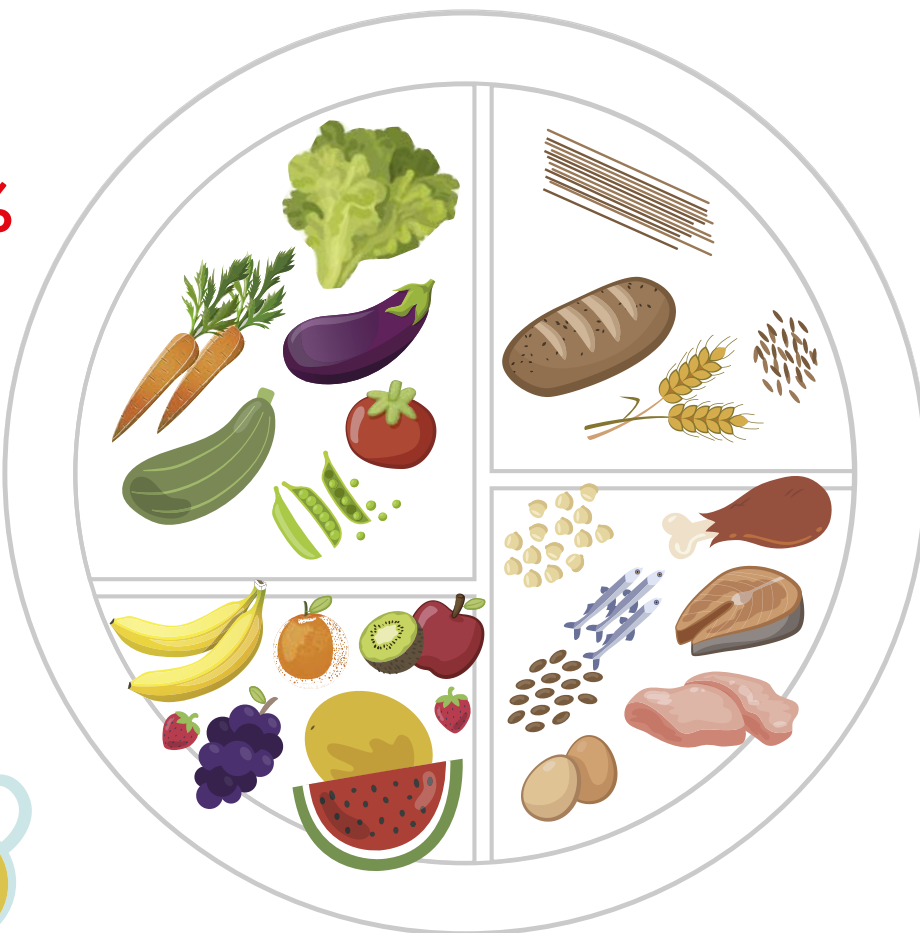
Queixo



Coñece os diferentes alimentos que podemos empregar en cada parte do prato:

50%

Verduras,
hortalizas
e froitas



25%

Cereais
integrais

25%

Peixes, aves, legumes e froitos secos.
Evita a carne vermella e procesada

Verduras e hortalizas:

Cenoria, tomate, feixóns, berenxena, cabaciña, leituga...

Froitas:

Mazá, laranxa, plátano, sandía, melón, kiwi, uvas, amorodos...

Peixes, aves, carne, ovos e leguminosas:

Garavanzos, salmón, polo, coello, ovos, sardiñas, lentellas...

Cereais integrais:

Pan de trigo integral, pasta de grans integrais, arroz integral...



Aceites saudables
+ Auga, té ou café

Recursos: freepick.com





Revisa a túa resposta ás preguntas 1 e 2 do cuestionario inicial, da unidade “Coñezo a Tix, Loy, Edda e Kun”, e valóraa poñendo unha cruz:



Para ter unha alimentación saudable, a maioría das respostas debería estar no lado verde.

As túas respostas están no lado verde?



Como **froita** todos os días?

Como todos os días
verduras/hortalizas?

Como **proteínas**
diferentes cada día?

Por exemplo: se como carne,
ceo peixe ou legumes.

Como **cereais integrais**
diferentes cada día?

Por exemplo: un día como macarróns
integrais e ao día seguinte arroz integral.

Como **doces** poucas
veces á semana?

Bebo **auga** normalmente?

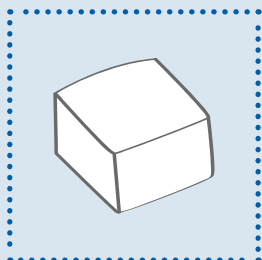
ACTIVIDADE 3

Canto azucre teñen?

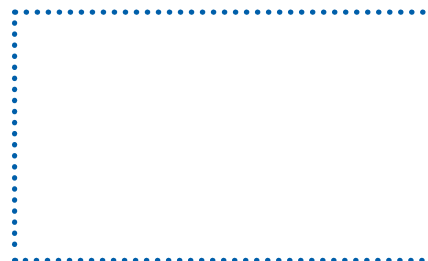


Observa as fotos e debuxa cantos terróns de azucre cres que ten cada alimento:

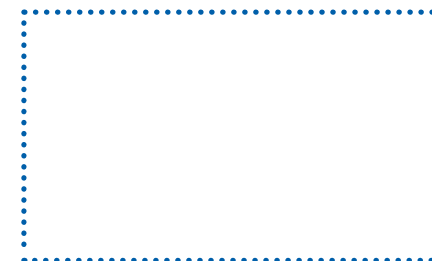
Un terrón de azucre ten esta medida de tamaño real:



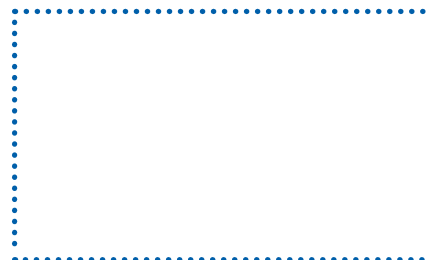
Un vaso de bebida azucarada:



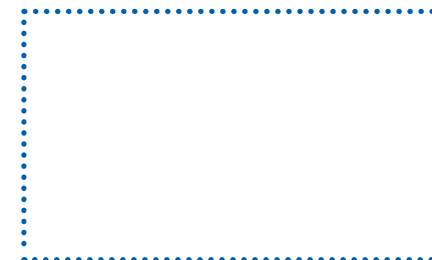
Lambetadas:



Un batido de cacao:



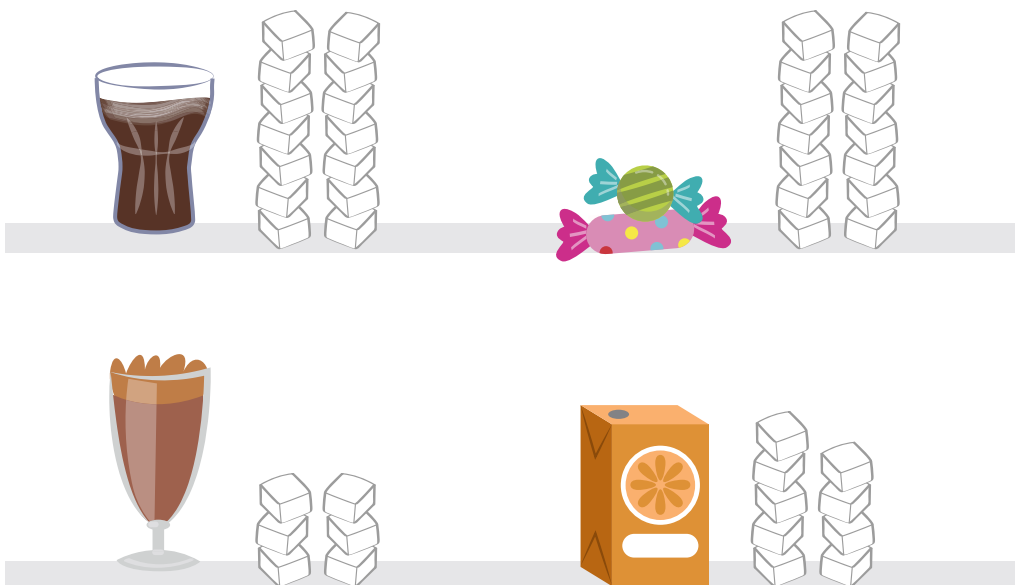
Zume de froitas:



Recursos: freepick.com



Comproba as túas respostas coas imaxes que se amosan a continuación:



- As túas respostas achegáronse á cantidade de azucre?
- Sorprendeuche a solución?
- Cantos terróns de azucre cres que debería tomar un/unha neno/a da túa idade?



Revisa a resposta que lle dabas a Edda na Actividade 1 e, se queres, complétaa.



Alimentos procesados como repostería, refrescos, doces, etc., pertencen ao grupo de alimentos de consumo ocasional.

Conteñen azucre e graxas pouco saudables que o noso corpo non necesita para crecer.

Se os comemos todos os días pode levarnos a ter enfermidades como a obesidade.

Recursos: freepick.com