



**Fostes pescar algunha vez? Gústavos comer peixe? Tedes algún favorito?**

**Hai unha chea de especies de peixe. Imos comprobar se cando ides á peixería estades atentos.**

**Escribe os seus nomes.**



1



2



3



4



5



6



7

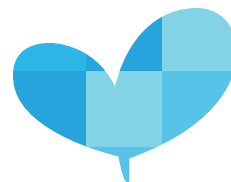


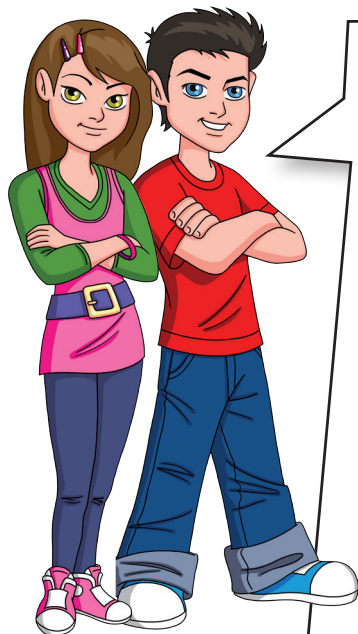
8



9

Solución: Dourada, anchova, congrio, meiga, robaliza, sardina, peixe sapo, rodaballo, troita.





## Completa o texto coas palabras que faltan. 8 razóns para comer peixe.

1. É un alimento moi ..... e recomendable para todas as idades.
2. Trátase dun alimento cun contido relativamente baixo en .....
3. Os seus ..... conteñen todos os aminoácidos esenciais necesarios para o desenvolvemento, crecemento e mantemento corporal.
4. O tipo de graxa que abunda nos peixes azuis protexe o ..... e as arterias.
5. No peixe atópanse todos os nutrientes implicados no crecemento e desenvolvemento: proteínas, ácidos graxos omega-3, calcio, ....., zinc, iodo, vitaminas do grupo B, vitaminas A, D e E.
6. O peixe é un alimento ..... de dixerir.
7. Admite variedade de ..... na cociña: prancha, forno, papillote, frito, vapor, microondas, budín, pizza, en bocadillo, en ensalada...
8. As persoas que consumen moito peixe teñen maior esperanza de .....

corazón

vida

dado

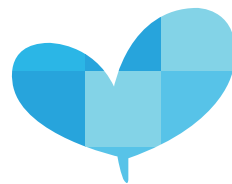
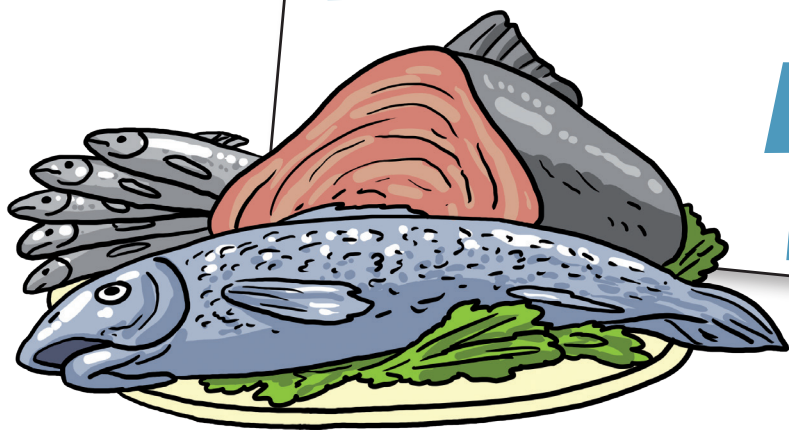
nutritivo

preparacións

ferro

calorías

proteínas





Ánimo, detectives! A ver quen atopa 15 especies de peixe seguindo as pistas.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | E | S | C | A | D | A | C | A | H | N | X | A | R | D | A | B |
| D | P | A | H | O | G | E | S | N | A | A | T | U | I | N | A | O |
| R | O | B | A | L | I | Z | A | G | S | R | D | D | S | C | Q | B |
| W | J | E | C | H | G | T | R | U | E | W | O | Q | A | S | E | O |
| Q | M | S | X | I | G | B | A | X | D | L | U | L | D | A | G | C |
| S | C | F | C | A | B | A | L | U | A | W | R | P | I | L | R | A |
| C | H | G | E | R | T | C | V | R | B | O | A | A | R | M | R | R |
| M | E | I | G | A | A | A | D | E | E | R | D | A | A | O | A | T |
| G | C | U | O | P | A | L | D | L | S | D | A | S | R | N | P | E |
| U | H | H | D | O | R | L | D | O | U | U | B | I | A | K | E | N |
| A | A | T | N | A | A | A | V | E | U | G | U | T | E | P | L | E |
| S | R | D | G | S | R | U | A | I | O | B | L | G | R | P | A | O |
| E | R | F | O | G | U | A | I | S | A | R | D | I | Ñ | A | Q | L |
| A | N | G | U | I | A | F | Y | B | O | C | N | C | H | G | V | L |
| L | K | V | W | T | A | E | C | O | I | O | X | X | I | T | F | O |
| U | L | C | E | V | A | D | A | Z | M | I | G | A | E | R | C | M |
| P | E | I | X | E | S | A | P | O | Ñ | E | V | A | I | O | S | O |
| I | I | A | T | W | Ñ | Y | A | O | V | R | I | U | L | I | U | L |
| N | T | E | H | A | T | S | I | A | M | L | J | U | O | T | I | O |
| A | G | R | A | R | O | D | A | B | A | L | L | O | C | A | O | L |

- Brancos: presentan un contido graxo máximo do 2%

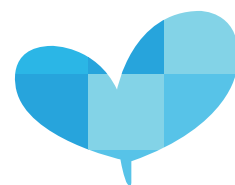
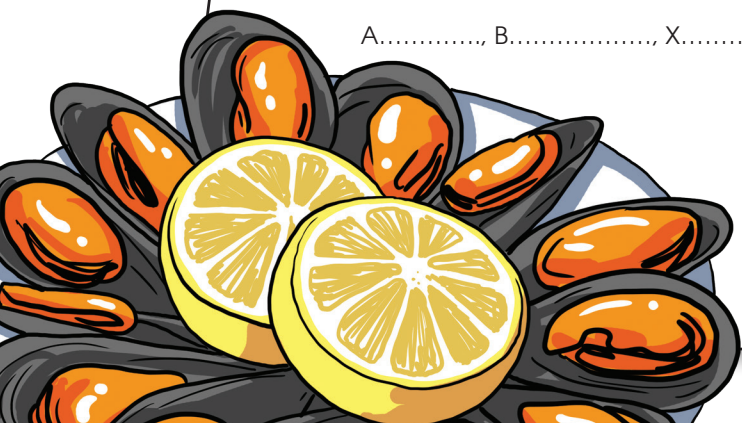
P ....., B....., R....., M....., O.....

- Semigraxos: cun contido de graxa entre o 2 e o 5%.

D....., P....., R....., T.....

- Azuis: son aqueles cunha proporción de graxa inserida entre os músculos que supera o 6% e adoita oscilar entre o 8 e o 15%.

A....., B....., X....., X....., S....., S.....







**Levade á clase fotos de peixes que poidades atopar en internet, folletos, revistas, etc. para facer murais e expoñelos na clase.**

Así teredes presente un produto moi necesario para a vosa alimentación e coñeceredes máis especies de peixe.

