



- Olalla cóntalle a Lino o que estiveron vendo en clase esta semana.
- Non escoitamos a conversa enteira, a ver se podes axudarnos a completar os ocos.



enerxía	osíxeno
medra	excretor
construcción	circulatorio
nutrición	respiratorio
material	dixestivo
alimentación	



Estudaron que nutrición e alimentación non son o mesmo.

A función de [] é un proceso máis amplio. Inclúe os pasos necesarios para conseguir a ' [] ' coa que o noso corpo funciona e o ' [] ' co que o noso corpo [] e se mantén.

E o primeiro paso é xustamente a [].

As sustancias que o corpo usará como enerxía ou material de [] son os nutrientes ou nutrimentos, que están nos alimentos.

Co aparato [] obtemos os nutrientes. Co aparato [] obtemos o osíxeno que necesitan as reaccións químicas que liberan a enerxía dos nutrientes. E co aparato [] transportamos os nutrientes e [] por todo o corpo. Co aparato [] o noso corpo elimina as sustancias de refugallo que se producen no proceso.

Lembra os diferentes grupos de nutrientes e axúdalle a Mauro a identificar nestes alimentos... cales conteñen principalmente hidratos de carbono ou glúcidos? E graxas ou lípidos? E proteínas? E cales vitaminas e minerais? Agora, fíxate ben outra vez: cando se convertan en residuo, en que colector debemos depositar os restos?





Sol está vendo en internet a web www.aproveitatedoquechesobra.es.

É unha campaña de Sogama para concienciar sobre o problema do desperdicio dos alimentos. A ver se sabes cal é a opción correcta en cada caso (a solución, na última páxina).

1. Co aumento de poboación prevese que en 2050 se requirirá un incremento mínimo no abastecemento de alimentos do...

- 70 por cento
- 10 por cento
- 20 por cento

2. Que porcentaxe da produción mundial de alimentos destinados a consumo humano se perde ou desperdicia ao longo de toda a cadea alimentaria?

- Apenas o 1 por cento
- Un 5 por cento
- Un terzo do total

3. A FAO considera que en todo o mundo corren risco de desnutrición arredor de...

- 100 millóns de persoas
- 925 millóns de persoas
- 556 millóns de persoas

4. Na África subsahariana prodúcense 230 millóns de toneladas de alimentos mentres os consumidores dos países industrializados desperdician cada ano:

- 520 millóns de toneladas
- 100 millóns de toneladas
- 222 millóns de toneladas

5. A maior parte da comida que se tira, o 50% do total, son:

- pan e cereais
- froitas e verduras

6. Os europeos desperdiciamos...

- ...o 5% da comida que mercamos (45kg de alimentos por persoa e ano)
- ...o 20% da comida que compramos (179 kg de alimentos por persoa e ano)
- ...o 15% da comida que compramos (134 kg de alimentos por persoa e ano)

7. Estímase que este desperdicio supón que cada cidadán perde ao ano...

- ...250 euros
- ...68 euros
- ...185 euros

8. Que porcentaxe dos alimentos desperdiaciados se calcula que podería terse consumido se a súa adquisición se tivese planificado e xestionado mellor:

- 25% do total
- 10% do total
- 45% do total

9. Canta comida empaquetada se calcula que se tira antes de ser aberta:

- arredor do 30% do total
- o 1% do total

CRUCIGRAMA



NOTA: Pode interesarre repasar a ficha "A Alimentación" do Caderno Verde, que atoparás na sección do 2ºCiclo de Primaria

Horizontal

3. Dise dos alimentos que se ofrecen sen envase, a colermos a cantidade que queiramos
6. Non se considera nutriente, pero é necesaria para o bo funcionamento do aparato dixestivo
8. Con restos de carne, peixe e outros, ligados a leite e fariña, e fritidas podes fazer estas formas de masa ovadas
10. O lugar, de moita utilidade, onde buscas os ingredientes e información nutricional dun producto
11. Con este proceso reciclamos a materia orgánica incorporándoa de novo ao solo en forma de fertilizante natural
12. Os briks depositáñanse no colector amarelo tamén os deste líquido extraído das froitas

Vertical

1. Pode elaborarse co froito da oliveira. Estaría no grupo das graxas. Cando nos desfacemos del, o envase vai ao colector amarelo.
2. Convén non abusar destes alimentos azucrados
4. Restos de comida que quedan ao retirar a mesa. Se estás nun restaurante podes levalos para a casa
5. Dise dunha dieta que nos achega a cantidade necesaria de cada nutriente
7. Cos restos de verduras ou legumes, no canto de tiralos, podes facer este tipo de caldo espeso
9. Acción de someter algúns restos de alimentos a moi baixa temperatura para conservalos