SOGAMA
SOCIEDADE GALEGA DO MEDIO AMBIENTE

OS ALIMENTOS

O avó Celso e Tomé están na cociña. Unha alimentación correcta ten que ser variada. Cantos alimentos podes identificar aquí?

Ves os colectores de cores na cociña?
Fíxate, na casa de Tomé e Mireia separan o lixo. Moi ben feito!

E na túa casa, separades o lixo?

SOGAMA
SOCIEDADE GALEGA DO MEDIO AMBIENTE

Identifica no debuxo da cociña estes alimentos. Une cada grupo con cada frase.

Leite e iogur	Axudan a manter osos fortes e dentes sans
Pan, pasta e patacas	Dannos enerxía, para movernos e xogar
Carne, peixe e ovos	Son especialmente bos para os nosos músculos. Fannos fortes e axúdannos a medrar.
Froitas e verduras	Son moi sans e protéxennos das enfermidades.

No colector verde botamos os restos de alimentos (restos orgánicos).
Mira os restos deste xantar.
Pero ollo: non só hai restos de alimentos!
Sabes en que colector vai cada cousa?

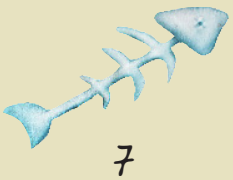
1

2

3

4

6


7

5

9

10

8

11

12

SOGAMA
SOCIEDADE GALEGA DO MEDIO AMBIENTE

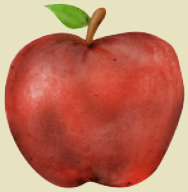
O avó Celso trae novas adiviñas. Aceptas o desafío?

Marca a solución en cada caso.

Coñeces algunha outra adiviña?

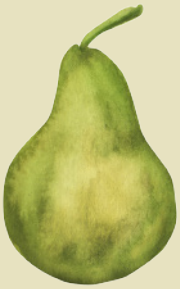
Atréveste a inventar unha?

"De pais cantores vén,
e con aceite o fritimos
de branco viste e corazón amarelo tén
Sabes de quen dicimos?"



"Verde por fóra,
vermella por dentro
e con bailarinas no centro,
esta 'santa' que con ela trae o día"

"Non toma café, pero toma té,
está colorado, sabes quen é?"



SOGAMA
SOCIEDADE GALEGA DO MEDIO AMBIENTE

Xa sabes que coa boca sentimos os sabores. Grazas á nosa lingua podemos distinguilos.
E os alimentos teñen diversos sabores. Por exemplo:

Doce

Salgado

Agre ou ácido

Picante

Sabes onde ten
que botar as mondas?

Mireia fixo un batido de froitas.
Escribe aquí o nome das túas froitas preferidas:

Brais é un lambón.
Se lle deixasen acabaría el só todas as lambetadas. Pero o avó Celso explicoulle que non é bo comer demasiadas.

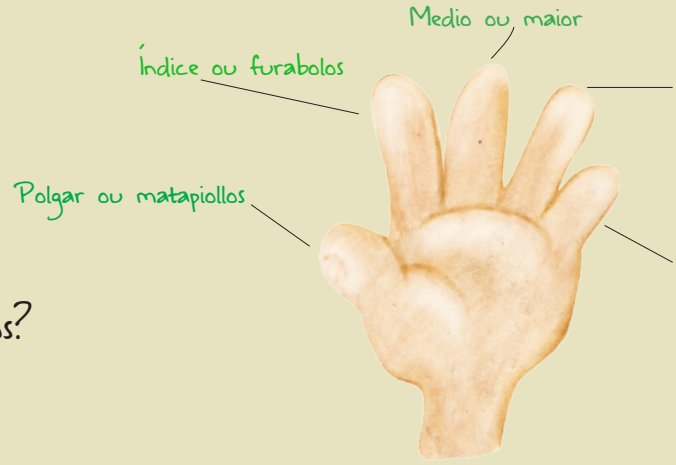
Mira os restos desta festa de aniversario.
Sabes en que colector vai cada un?

Recorda que o resto dun caramelo e o envoltorio que o rodea van a colectores diferentes!

SOGAMA
SOCIEDADE GALEGA DO MEDIO AMBIENTE

Antes de tocar alimentos recorda lavar as mans!
Despois de xogar, á volta do cole, antes de xantar ou da merenda...
Na sucidade das mans podería haber bechos que provoquen algunha enfermidade.
Por iso, a hixiene das mans é moi importante. Lembra, é ben doado, mollas as mans, posllles un pouco de xabón e refrégalas uns segundos. Mentres podes cantar como Tomé:

Lava o miudiño,
e lava a seu sobriño,
e o maior de todos,
e a este furabolos
e non te esquezas do matapiollos.



Coñeces os nomes dos dedos?

Aloia sabe que lavar ben os dentes é outro hábito imprescindible.
Se non queres que os bechos da carie ataquen os teus dentes.
Despois de comer sempre hai que cepillalos.
É importante cepillar todas as pezas.
De arriba cara a abaixo e de abaixo cara a arriba.

É importante tomar un bo almorzo antes de ir á escola.
Mira o almorzo de Mireia. E ti que almorzas habitualmente?
Debúxao aquí.

E a que colectores irán os restos do almorzo? Sinálao en cada caso.