



E ti, que prefieres?

Consellos

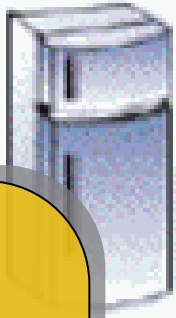
A white ceramic plate with a delicate floral pattern around the rim is filled with a colorful assortment of fresh fruit. The plate is set on a dark, richly grained wooden surface. The fruit includes several bright orange segments of an orange, several thin, pale yellow slices of banana, and several slices of green kiwi with their characteristic black seeds. The text is overlaid on the center of the plate.

**É divertido misturar frutas
de diversas cores:
¡proba!**

**As froitas e as verduras son
alimentos
ricos en vitaminas, minerais,
fibra e auga.**

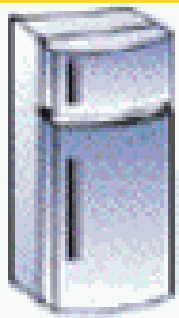
Hai que tomar 5 racións ao día.





Cada alimento consérvase de diferente maneira:
uns caducan moi pronto e cómpre gardalos na neveira:
son a carne, o peixe, a froita, os ovos, as verduras, etc.

Hai outros que non precisan o frío para a súa conservación.
Pero sempre debo ter en conta *a data de caducidade*.

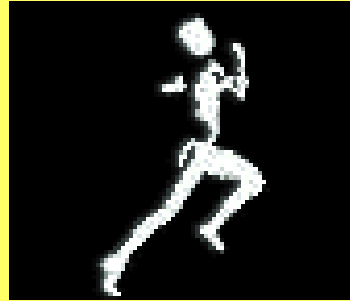


Comer non só é
alimentarse
senón
tamén un momento
para
gozar coa familia e
cos amigos.

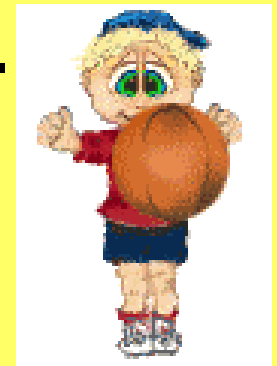


As etiquetas dos alimentos aportan información sobre:

- Os ingredientes que se empregan para elaborar o alimento.
- As substancias que aporta ao noso corpo.
- A data de caducidade.



**Unha vida activa é unha vida sá.
Fai algún tipo de actividade física, axudarache a manterte
en forma, a medrar e facer amigos.
Se es unha persoa activa terás uns ósos e músculos
fortes
e un corazón san para toda a vida.**



Lava as mans antes de cada comida
e os dentes despois.



Todo o que cae ó chan non se debe empregar de
novo.

Durme o suficiente, tes que repoñer forzas e gardar
na memoria todo o aprendido.



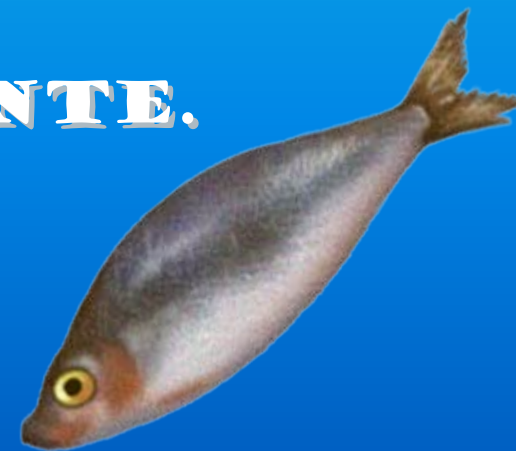
- As froitas e as verduras son alimentos ricos en vitaminas, minerais, fibra e auga.
 - Hai que tomar 5 racións ó día.
 - É divertido mesturar verduras de diversas cores.
- ¡PROBA!



ALIMENTATE DE FORMA
VARIADA,
EQUILIBRADA E
SUFICIENTE E FAI MÁIS
EXERCICIO FÍSICO



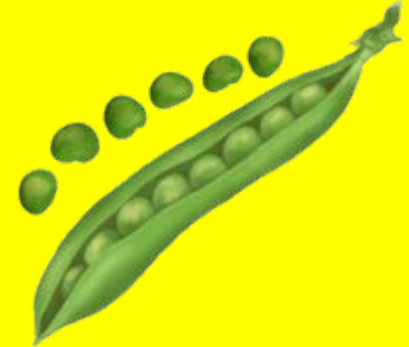
**SE TOMAS ALIMENTOS
DE FORMA VARIADA
APORTARÁS
Ó TEU CORPO OS
ELEMENTOS NECESARIOS
PARA UN BO
CRECEMENTO E TERÁS
A ENERXÍA SUFICEINTE
PARA QUE TODO
FUNCIONE AXEITADAMENTE.**





**Con 5 comidas ó día : almorzo, media mañá,
xantar, merenda e cea, estudarás,
xogarás e farás deporte sen sentirte canso
ó longo da xornada.
-NON SALTES NINGUNHA-
(terás forza para non parar)**





ATRÉVETE CON NOVOS SABORES
(o teu padal acostumarase pouco
a pouco).



Se almorzás todos os días estarás máis atento na clase e aproveitarás mellor o día.



Un almuerzo equilibrado debe ter alomenos: froitas, cereais e lácteos.





¡Todos os alimentos farán que **estas** máis san
e que medres ben!



Os hidratos de carbono (patacas, cereais, arroz, pasta...)

e as graxas (aceite, manteiga...)

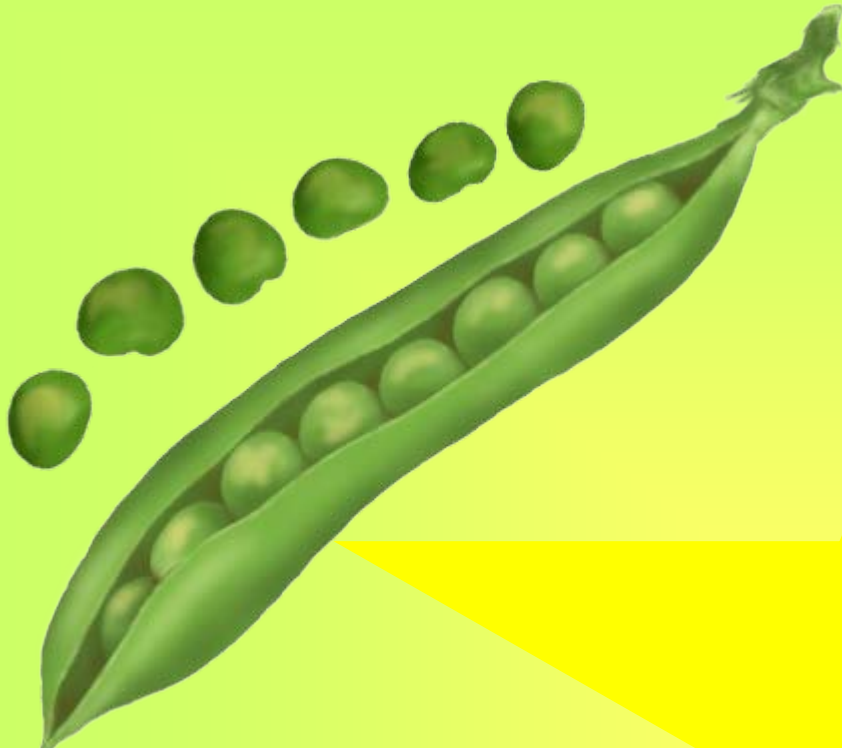
daranche ENERXÍA.





As proteínas
carne, peixe,
ovos e laticínios
ajudam a
medrar.






As vitaminas
e os minerais
(froitas e
verduras)
fan que todo
funcione
ben.



**Somos un 60%
de auga e por
iso necesitamos
beber moitos
líquidos.**





**O facer unha
actividade física
ou cando vai moita
calor perdes auga
porque súas.
Nestas ocasións
beber é moi
importante,
para reponer o
líquido perdido.**



Adiviñas

O noso amigo Cacahuete o “pregunteiro” vainos facer unhas adiviñas.

Atrévete a responderlle?



**Sobe cargada e
baixa sen nada.
Que é?**

É a...

Culler



**Capa sobre capa
e pelos no fundo.**



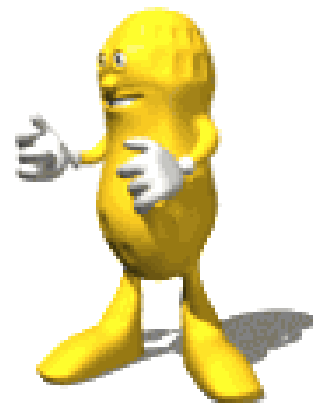
É a...

Cebola



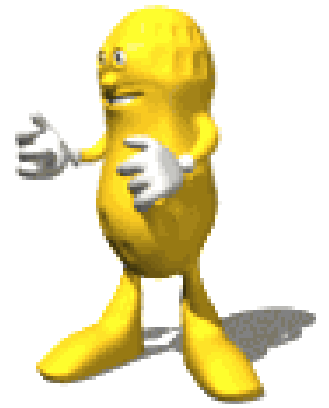
**Alta me vin,
baixo me vexo,
e aló arriba
quedoume o pelexo.**

É a ...



The image features a traditional Chinese calligraphy setup. On the left, two brushes with dark tips and light-colored handles are positioned vertically. To their right, a dark, circular inkstone is partially visible. The background is a light-colored, textured surface, possibly paper or silk, with faint, light-colored ink washes of bamboo or reeds. The word "Castaña" is written in a large, bold, black sans-serif font in the center of the page.

Castaña



Qué vexetal é
dúas veces animal?

o repolo



Fin

¡Ata outra...!