

**Tarea extraescolar de Ciencias Naturales para el miércoles 10 de abril - 5º grado "A", "B", "C" y "D"**

1) **Completa** las frases con las siguientes palabras teniendo en cuenta los tipos de nutrientes que aportan los siguientes alimentos.

VITAMINAS Y MINERALES – PROTEÍNAS Y CALCIO – HIDRATOS DE CARBONO

- Los cereales y legumbres nos aportan\_\_\_\_\_
- Las verduras y frutas nos aportan\_\_\_\_\_
- Los lácteos nos aportan\_\_\_\_\_

2) **Pensá** y **escribí** una dieta saludable (desayuno, colación, almuerzo, colación, merienda y cena) e **indicá** los nutrientes que aportan cada una de las opciones.

**AVISO IMPORTANTE**

**Preparate** *muy bien* para la evaluación del **miércoles 17 de abril**.

**Temario**: Alimentos y nutrientes. Dieta saludable y equilibrada. Hábitos saludables. Factores que dependen de la dieta de una persona.

Diseño y elaboración de dietas sencillas para realizar la identificación de los principales nutrientes que constituyen los alimentos y la función que cumplen en el organismo.

Reconocimiento de la importancia de dietas equilibradas para un crecimiento saludable.