

Asignatura: Construcción de la Ciudadanía

Profesoras: Maraviglia, Valeria y Pellegrini, Valeria

Año: Primero “A” y “B”

Fecha de entrega: 05/10/2020

Mails: maraviglia4@hotmail.com y vale_pele@hotmail.es

Celulares: 2477-380128 y 336-4679749

Tema: Nutrición [?] — Alimentación

Como podemos recordar, en la actividad anterior trabajamos con el compost, que era una forma natural de fortalecer a las plantas para un crecimiento más sano.

Cuando nos referimos a plantas, no solo hablamos de flores y árboles, sino también de aquellas que nos sirven de alimentos.

Así como el Compost sirve para dar nutrientes a las plantas, las personas necesitamos nutrinos de manera natural para crecer fuertes y sanos.

Para ello es necesaria una alimentación saludable. La pregunta es: ¿Es lo mismo alimentarnos que nutrinos?

Les proponemos ver el video en el siguiente enlace

<https://youtu.be/ETIwmXTAxB4> para responder las siguientes preguntas:

- 1)-** Explicar qué diferencia existe entre nutrición y alimentación
- 2)-** ¿Cuáles son los alimentos que nos garantizan una vida saludable?
- 3)-** ¿Qué alimentos debemos elegir?
- 4)-** ¿De qué origen deben ser los alimentos?
- 5)-** ¿Qué podemos hacer para mejorar la calidad de los malos alimentos (la comida “chatarra”)?
- 6)-** Nombrar los hábitos que debemos tener a la hora de encarar una buena alimentación

7)- ¿A qué nos referimos cuando hablamos de variedad?

8)- ¿Es lo mismo consumir cualquier tipo de grasa? (fundamentar la respuesta)

9)- Nombrar los tips y explicar brevemente cada uno

10)- Realizar un collage con revistas, diarios o lo que tengas en casa, representando tres platos nutricionales diferentes. O una foto de un plato que hayas elaborado vos o un integrante de la familia.

Por ejemplo:



Seguimos recibiendo los trabajos atrasados y sigan trabajando como hasta ahora. Recuerden de enviar los trabajos de manera clara y prolija. Saludos y cuidense mucho!!