



el queso



el pepino



las nueces



el yogur



el aceite



los cereales



la mayonesa



las judías verdes

18. Mira el dibujo y determina los alimentos según las categorías.



La alimentación

Los alimentos: vitaminas, minerales, proteínas, grasas.

1. carnes ...
2. agua mineral ...
3. mantequilla ...
4. frutas ...
5. huevos ...
6. verduras ...
7. cereales ...
8. pescado ...

19. 🎧 Escucha, aprende y canta la canción para aprender buenos hábitos alimenticios.

Comer bien

Como de todo, como despacio,
Como contigo porque eres mi amigo;
Como fruta, como pescado,
Como verdura y algún helado,
Como legumbres y cereales,
Como ensaladas y también carnes...
Comer, comer, comer, comer, comer
Para poder crecer
Comer, comer, comer, comer, comer
Para poder crecer.
Comer, comer, comer, comer, comer, comer bien
Para poder crecer. (2 veces)

20. 🎧 Adivina qué es. Los dibujos te pueden ayudar.

1. Soy blanco como la nieve
y dulce como la miel;
yo estoy en los pasteles,
me ponen en el té y en el café.



2. Después de haberme molido,
agua hirviendo echan en mí,
la gente me bebe mucho,
cuando no quiere dormir.

3. Cuanto más caliente,
más fresco y crujiente.



4. Es alargada y naranja,
Se la comen los conejos
Para llegar a viejos.

5. Tengo hojitas blancas,
Verde cabellera
Y conmigo llora toda cocinera.



6. Nos puedes comer fritas,
¡muy ricas!
También en puré y tortilla,
¡qué maravilla!
Cocidas o asadas,
solas o acompañadas,
también en la ensalada.

7. Amarillo por fuera,
Blanco por dentro,
Tienes que pelar
Antes de comerlo.



21. Lee la información sobre el desayuno y encuentra las palabras parecidas a las palabras en ruso / belaruso: энергия / энэргія, кальций / кальцый, витамины / вітаміны, минералы / мінералы.



El desayuno ideal

Una buena alimentación empieza con el desayuno, es la comida más importante del día.

El desayuno da la energía para estar en forma durante todo el día. Hay que tomar:

1. **Cereales:** dan energía y contienen fibras.

2. **Un producto lácteo:** tiene calcio y vitaminas.

3. **Una fruta o un zumo:** da vitamina C y minerales.



22. 🎧 Escucha y aprende la poesía sobre buenas costumbres en la comida.

Niños y niñas,
Vamos a conocer,
Consejos sanos
Que nos ayudan a crecer.

Tres veces al día,
Hay que comer
Leche, yogurt, también cereal.
Junto al queso,
¡Qué fenomenal!

Las verduras frescas
Cada día en tu plato están,
Y tres frutas
De distintos colores
Alegría te dan.

Pescado cocido
O al vapor
Navegan en tu pancita,
Así una salud mejor.

Garbanzos, judías
Y muchas lentejas
Son las semillas
Que los males alejan.

Seis vasos de agua
Para terminar
Son los consejos
Que da mi mamá.