

Curiosidades

! O chocolate contén unha substancia velenosa para os cans. Sorprendido? , pois nunca des de comer patacas a un cabalo, son tóxicas para este animal.

! A pataca foi o primeiro vexetal cultivado no espazo exterior polos astronautas, en 1995.

! O pemento vermello ten 4 veces máis vitamina C que a laranxa.

! Algúns refrescos conteñen ácido fosfórico (E338) que debilita os ósos.

! As sementes do katemfe son 2500 veces máis doces que o azucre; é a substancia natural máis doce.

! Unha mazá e unha pataca saben igual se as comemos co nariz tapado.

! O plátano non nace dunha árbore senón dunha herba.

! Un xeadro pode conter ata un 50% de aire , a metade !!!

! O tomate é unha froita.

! O iogur contén microorganismos vivos.

! Os antigos gregos utilizaban o iogur como medicamento para a dor de estómago.

! As abellas necesitan máis de dous millóns de flores para producir un quilo de mel.

! Non almorzar afecta ao rendemento na escola.



En Internet.

Con la comida si se juega.

<http://www.conlacomidasisejuega.org>

Alimentación saludable.

<http://www.alimentacionsaludable.es>

Galicia Saudable.

<http://galiciasaudable.xunta.es>

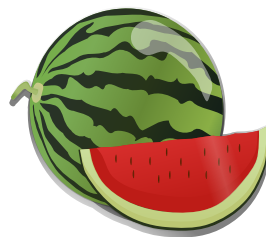
Alimentación.es

<http://alimentacion.es>

Visita a zona infantil.

Alimentación e saúde no colexio de Cariño

<http://proxectos.colecarino.net>

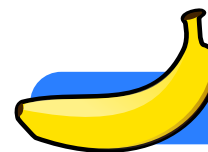
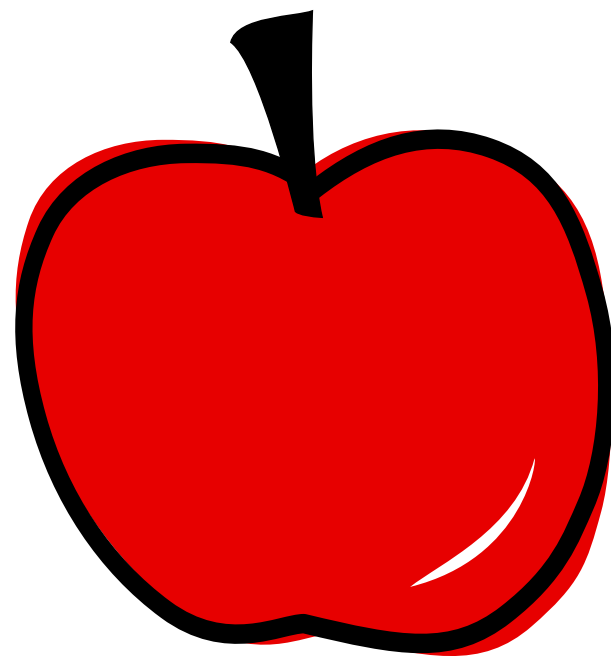


Seminario permanente

"Alimentación saludable"

CEIP "Manuel Fraga Iribarne"
Cariño

Alimentación saudable



Cariño Abril 2013

Por que ?

Queres ter un corpo san?

Seguro que si. Pois faite colega das verduras e das froitas: elas hanche dar un montón de fibra e de vitaminas.

Pero tamén tes que deixar as chuches, os doces, non abuses deles!

E non xogues tanto tempo coa play e co ordenador. Inventa os teus xogos e sae ao parque e xoga, e fai deporte. A actividade física prevén o risco de problemas do corazón.

Para un corpo san como ti queres:

VITAMINÍZATE!!!!
e
DEPORTIVÍZATE!!!



Consellos para unha boa alimentación.



Come alimentos variados.



Bebe auga, sempre é mellor a auga que os refrescos.



Non creas todo o que di a publicidade, non existen os alimentos milagrosos.



Almorza para ter enerxía no colexio.



O sal e os produtos salgados son perigosos para a saúde.



Extrema a hixiene cando prepares alimentos: lava as mans e os utensilios de cociña.



Comer ben non é comer caro; escolle alimentos naturais e de tempada.



Reduce as graxas. Cando compres bollería escolle a que non leve graxas, en especial graxas-trans.



Dedica uns segundos a ler as etiquetas dos produtos. Rexeita os que leven moito azucre.



A forma de preparar os alimentos tamén inflúe: as patacas cocidas teñen 7 veces menos calorías que as fritidas.



Healthy Eating Tips

- 1 Food is fun..... Enjoy your food.
- 2 Breakfast is very important.
- 3 Eat different foods every day.
- 4 Eat fruit and vegetables with every meal.
- 5 Too much fat is not good.
- 6 Drink plenty of water.
- 7 Brush your teeth every day.
- 8 Get moving! Be active every day.



Calorías

calorías de doces e o equivalente en froita.

PRODUCTO	Kcal. 100g.	Kcal. ración	EQUIVALENCIAS		Alimentos
			Act. física moderada (correr, nadar, bicicleta)		
Palmera chocolate	583		2 horas 45 min.		Manzanas: 10 Plátanos: 5 Naranjas: 12
Donut	418		2 horas		Manzanas: 7 Plátanos: 3 Naranjas: 9
Sobao	456	38 grs= 172	2 horas 15 min	50 min.	Manzanas: 8 Plátanos: 3 Naranjas: 10
Galletas Filipinos	503		2 horas 25 min.		Manzanas: 9 Plátanos: 4 Naranjas: 11
Galletas Dinosaurius	487		2 horas 20 min.		Manzanas: 8 Plátanos: 4 Naranjas: 11
Ruffles	530	Bolsa med= 689	2 horas 35 min.	3 horas	Manzanas: 10 Plátanos: 4 Naranjas: 12
Gusanitos	469	Bolsa= 164	2 horas 15 min	46 min.	Manzanas: 8 Plátanos: 4 Naranjas: 10
Dalky	137	125grs= 158	40 min.	45 min.	Manzanas: 2 Plátanos: 1 Naranjas: 3