
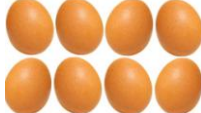















ALIMENTACIÓN SANA

Fijaos en los dibujos que aparecen en la siguiente tabla y adjudicadles las vitaminas que nos proporcionan si los comemos.

Alimentos	Vitaminas que proporcionan	Alimentos	Vitaminas que proporcionan
 Lechuga		 Huevos	
 Queso		 Carne de Pollo	
 Arroz		 Leche	
 Carne ternera		 Patatas	
 Naranjas		 Pescado	
 Lentejas		 Tomate	
 Margarina		 Yogur	
 Cereales		 Bollería	

VITAMÍNATE

Las vitaminas son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente.

Nuestro cuerpo necesita 6 vitaminas fundamentales que son: A, B, C, D, E y K.

Os proponemos completar la siguiente rejilla acerca de las vitaminas y elaborar la pirámide de las Vitaminas fijándoos en la pirámide de los alimentos.

VITÁMINA	Aporta al organismo	Se encuentra en
		
		
		
		
		
		