

CONOCIMIENTO DEL MEDIO 2º

TEMA 3 NOS ALIMENTAMOS

NECESITAMOS ALIMENTARNOS

Nuestro cuerpo necesita tomar alimentos (comer) para crecer, y tener energía (estar fuertes), poder jugar y estudiar.



¿DE DONDE PROVIENEN LOS ALIMENTOS?

Algunos alimentos provienen de las plantas (se hacen de las plantas).

Se llaman de **origen vegetal**: fruta, verdura, pan, arroz, lentejas.....



Otros alimentos provienen de los animales (se hacen de los animales).

Se llaman de **origen animal**: carne, pescado, leche, huevos.....



LA ALIMENTACION HE DE SER VARIADA

Tenemos que comer de todo.

La leche y sus derivados:



Hacen falta para que los huesos y los dientes estén fuertes.

Frutas, hortalizas y verduras:



Nos dan vitaminas y nos ayudan a estar sanos (no estar enfermos).

Carne, pescado, huevos y legumbres:



Con estos alimentos crecen los músculos.

Cereales, féculas y grasas:



Aportan energía (fuerza) para movernos, jugar, estudiar.

LOS ALIMENTOS ENVASADOS

Hay alimentos que se envasan (se guardan en latas, botes de cristal o cartones) para que no se pongan malos.



Llevan escrito la fecha de caducidad que dice el día que ya está malo y no se puede comer.



LA DIGESTION DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos se meten en la boca y con los dientes se mastican.

Después los tragamos y llegan al estomago.

Luego la sangre llevan los alimentos por todo el cuerpo.



LOS DIENTES

Cuando los niños nacen no tienen dientes.

Después cuando crecen le salen unos dientes que se llaman dientes de leche.

Cuando los niños se hacen mayores los dientes definitivos, (para siempre).



de leche se caen y le

