

Avaliación de 6º (Galicia - 2016)

## SOMOS O QUE COMEMOS, PERO TAMÉN COMO NOS MOVEMOS!



By Hanbor12(Own work) [CC BY-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>)], vía Wikimedia Commons

**1.-** Marca cunha X se as seguintes afirmacións son verdadeiras ou falsas:

	Verdadeira	Falsa
Mastigar amodo os alimentos aforraralle traballo ao aparato dixestivo porque as dixestións serán máis lixeiras.		
Canto máis peso gañemos durante a infancia, máis sans e fortes estaremos cando sexamos adultos.		
O exercicio físico e a alimentación equilibrada son básicos para conseguir unha vida saudable.		

# Probas externas

---

**2.-** Imos facer unha ruta en bicicleta e necesitamos nutrientes que nos proporcionen enerxía rapidamente.

Cal destes nutrientes proporcionan enerxía con rapidez?

- A. Os hidratos de carbono
- B. As graxas
- C. As vitaminas
- D. As proteínas



**3.-** Xosé, María, Brais e Carme escollen estes menús:



Quen escolle o menú saudable?

- A. Xosé
- B. María
- C. Brais
- D. Carme