



Natural Science 4. Unit 2.

All about nutrition:



Nutrition and health.

Name:

Level:

NUTRICION Y SALUD.



Para que la función de nutrición funcione correctamente, tenemos que mantener estos hábitos de salud.

Una dieta equilibrada.

Tenemos que comer una dieta equilibrada cada día.

Es necesario tomar alimentos de los cuatro grupos principales.

Carbohidratos.

Nos dan energía:
azúcar, pan, arroz, patatas,...



Proteínas.

Ayudan a fortalecer los músculos. Nos ayudan a crecer y reparar nuestro cuerpo: carne, pescado, huevos, leche...



Carbohidratos.

Nos dan energía:
azúcar, pan, arroz, patatas,...



Proteínas.

Ayudan a fortalecer los músculos. Nos ayudan a crecer y reparar nuestro cuerpo: carne, pescado, huevos, leche...



Ejercicio.

El ejercicio regular es vital para nuestro cuerpo. Mantiene el corazón y los pulmones saludables y ayuda al sistema digestivo.

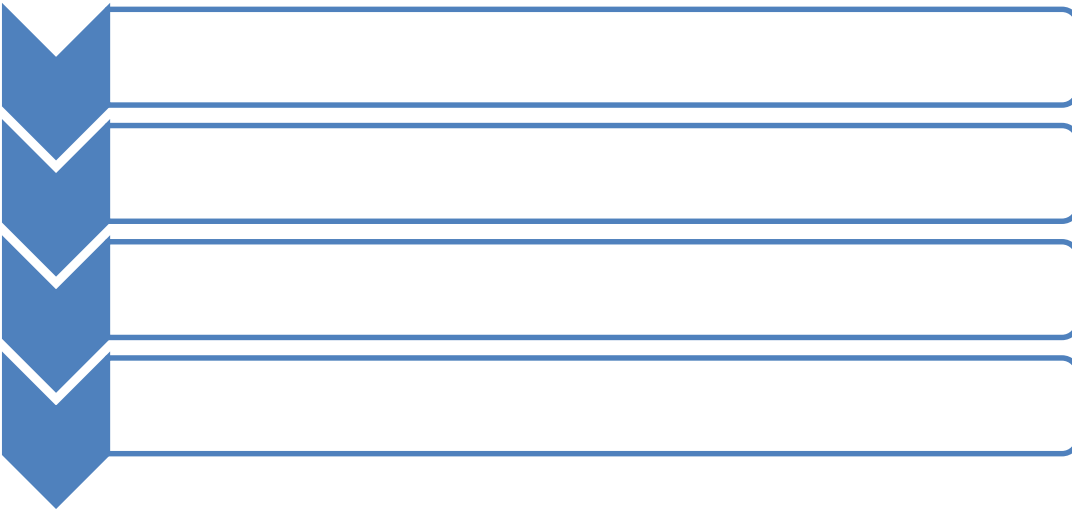
Agua.

El agua es esencial porque produce la saliva, los jugos digestivos y la sangre. Ayuda a nuestro sistema excretor.

Drogas no.

El humo del tabaco y el alcohol puede dañar nuestro cuerpo.

1º. Completa el esquema sobre los alimentos.



2º. Indica el tipo de nutrientes que nos aportan estos alimentos.

3º. Explica la importancia del agua en una vida saludable.

.....

.....

.....

4º Escribe las razones por las que el tabaco y el alcohol son perjudiciales para la salud.

.....

.....

NUTRITION AND HEALTH.

For our nutrition function to work correctly, we have to maintain this healthy habits.

A balanced diet.

We have to eat a balanced diet every day.

It is necessary to have food from the four principal groups:

Carbohydrates.

They give us energy.
Sugar, bread, rice, potatoes...



Proteins.

They make the muscles strong.
They help us to grow and repair
our body: meat, fish, eggs, milk...



Vitamins and minerals.

They help our nervous system and they
help prevent illness.
Fruit, vegetables...



Fats.

They give us energy They help maintain
our body temperature.
Oil, butter...



Exercise.

Regular exercise is vital for our body. It maintains heart and lung health and help the digestive system.

Water.

Water is essential because produces saliva, digestives juice and blood. It helps our excretory system.

No drugs.

Smoke from cigarettes and alcohol can damage our body.









5th. Complete the sentences.

- a) Fats give us _____
- b) _____ make the muscles strong.
- c) Minerals and _____ help our nervous system.
- d) Carbohydrates give us _____.

6th. Listen to Tom talking to his doctor. What 2 things does he do that are bad for his nutrition function? (track 8)

7th. Choose the right nutrients.

	Proteins. Fats. Carbohydrates. Vitamins and minerals.		Proteins. Fats. Carbohydrates. Vitamins and minerals.
	Proteins. Fats. Carbohydrates. Vitamins and minerals.		Proteins. Fats. Carbohydrates. Vitamins and minerals.
	Proteins. Fats. Carbohydrates. Vitamins and minerals.		Proteins. Fats. Carbohydrates. Vitamins and minerals.

8th. Complete the sentences with the words bellow. You can use some of them twice.

- a. ♦♦♦ and ♦♦♦ provide us with energy.
- b. We need ♦♦♦ for growth and repair.
- c. ♦♦♦ help prevent illness and build strong bones and teeth.
- d. We should only eat small quantities of ♦♦♦.
- e. Sugars are ♦♦♦ and they give us energy.

carbohydrates

proteins

vitamins and minerals

fats

PROBLEMAS NUTRICIONALES.



Comer un exceso de ciertos nutrientes o no tener suficientes pueden producir problemas nutricionales.

Exceso de nutrientes:

Exceso de grasa.

La grasa puede obstruir las arterias y causar daños en el corazón y obesidad.



Exceso de azúcar.

El azúcar causa caries en los dientes. Es un factor de riesgo en diabetes y obesidad.



Exceso de calorías.

El consumo en exceso de calorías causa obesidad..



Exceso de sal.

Un alto consumo de sal causa presión arterial alta, daña el corazón y causa problemas en los riñones.



Falta de ciertos nutrientes:

Falta de hierro.

La falta de minerales puede causar anemia.



Calorías insuficientes.

Calorías insuficientes pueden afectar al crecimiento y a la función cerebral.



Falta de calcio.

La falta de calcio produce huesos frágiles y bajo crecimiento.



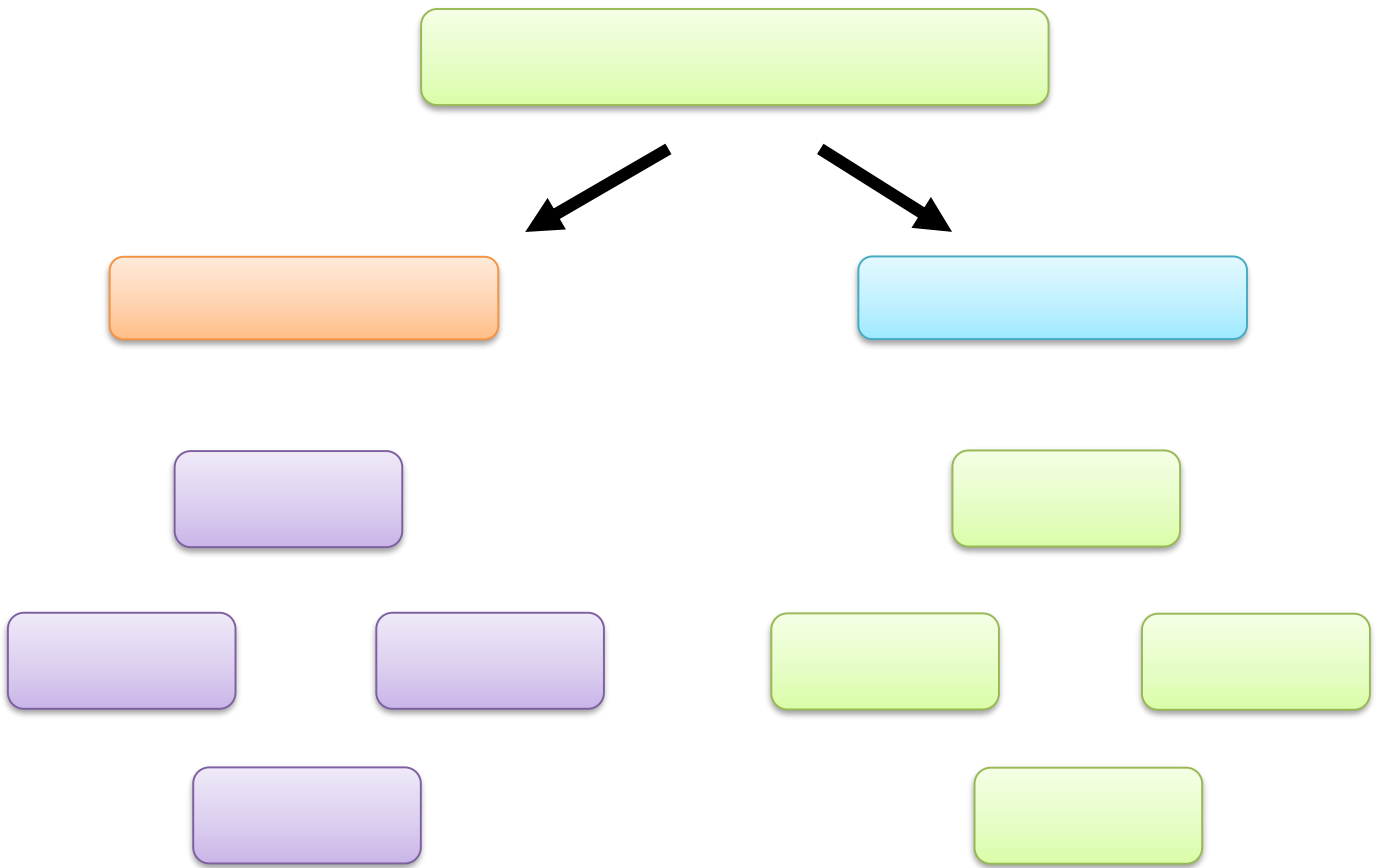
Falta de vitaminas.

Estas afectan a todo los sistemas del cuerpo. Algunas personas necesitan suplementos vitamínicos.



9º Completa el siguiente esquema utilizando los siguientes términos:

Exceso de sal – Falta de calcio - Falta de vitaminas - Exceso de calorías – Falta de hierro – Falta de ciertos nutrientes – Exceso de grasa – Exceso de nutrientes – Calorías insuficientes – Exceso de nutrientes.



10º ¿Para qué crees que sirve un suplemento vitamínico?

.....

.....

.....

NUTRITIONAL PROBLEMS.



Eating an excess of certain nutrients or not having enough of them can cause nutritional problems.

Excess nutrients.

Excess fat.

Fat can obstruct arterias and cause heart disease and obesity.



Excess sugar.

Sugar causes dental caries. It is a risk factor in diabetes.



Excess calories.

Consuming an excess of calories causes obesity.



Excess salt.

A lot of salt cause high blood pressure, heart disease and kidney problems..



Not enough of certain nutrients.

Iron deficiency.

Lack of minerals can cause anaemia.



Not enough calories.

Not enough calories can affect growth and mental function.



Calcium deficiency.

Lack of calcium can cause fragile bones and poor growth.



Vitamin deficiencies.

These affect all body systems. Some people needs vitamin supplements.



11th Listen to a conversation and match them to the nutritional problems. (track 9)

Obesity

Anaemia

caries

12th Match the nutritional problems to a cause:

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| obesity • | • not enough calories |
| diabetes • | • not enough iron |
| anaemia • | • excess sugar |
| heart disease • | • excess calories |
| slow growth • | • excess fat |

13th Look at the picture bellow. How do they relate to the nutrition function?

