

# COLEXIO CANICOUVA-VIGO



**OS ALIMENTOS  
MAIO 2010**

## A NOSA SAÚDE DEPENDE DA NOSA ALIMENTACIÓN

Necesitamos alimentarnos adecuadamente. Unha alimentación sa é a que proporciona o noso organismo as substancias nutritivas en cantidades adecuadas.

As principais substancias nutritivas dos alimentos son:

AS PROTEÍNAS que forman o armazón do no noso corpo: os ósos, os músculos, as unllas, os pelos...

OS GLÍCIDOS que nos proporcionan enerxía.

AS GRAXAS que nos achegan aproximadamente o dobre de enerxía cós glícidos .

AS VITAMINAS E OS MINERAIS que son substancias que axudan que o noso corpo funcione correctamente.







A AUGA que é a substancia máis abundante no noso corpo. Pérdese moita durante o día e para repoñela debemos beber de 2 a 3 l diarios.

A dieta é o conxunto de alimentos que inxerimos ó longo do día.

A enerxía que necesitamos diariamente as persoas depende de varios factores: da idade, da estatura, do peso do sexo, do traballo que realicemos ...

Para facer dietas que conteñan todas as substancias nutritivas que precisamos clasificáronse os alimentos en 6 grandes grupos que se poden ver na seguinte táboa.

# ALIMENTOS RECOMENDACIÓNS

	<p>A carne, os ovos e o peixe son os alimentos máis ricos en proteínas.</p> <p>Come diariamente dous pratos deles diarios. Procura que a carne non teña moita graxa.</p>
	<p>Os cereais e as leguminosas son ricos en glúcidos e proteínas.</p> <p>Come diariamente un ou dous pratos deles.</p> <p>Acompaña as comidas con pan.</p>
	<p>O leite e os seus derivados son ricos en proteínas e calcio.</p> <p>Toma diariamente dous ou tres vasos del ( pódese substituír por iogur ou queixo)</p>
	<p>As hortalizas e as froitas proporcionan glúcidos, vitaminas e moita fibra</p> <p>Toma ó día dúas ou máis pezas de froita, un prato de verduras e tamén ensalada</p>
	<p>Os aceites e os alimentos graxos só proporcionan graxa ó noso organismo.</p> <p>Non se debe abusar destes alimentos</p>
	<p>Os alimentos azucrados só proporcionan glúcidos .</p> <p>Non son necesarios e poden causar problemas de saúde se se toman en exceso.</p>

# PROBA ESTES PRATOS TÍPICOS GALEGOS

## SOPA DE CASTAÑAS

### Ingredientes:

2 l de auga  
 1 kilo e medio de castañas  
 2 cebolas  
 1 dente de allo  
 media orella de porco  
 1 vaso de aceite  
 un pouco de touciño  
 vinagre  
 sal



Pelar as castañas e poñelas a cocer en auga con sal ata que empecen a ferver. Quitalas da auga e sacarllas a pel interior.

Nunha pota con auga por o touciño e a orella desalados, as castañas, as cebolas e o allo e deixar cocer todo xunto durante dúas horas.

Nunha tixola con aceite quente facer un sofrito de cebola e botarlle unhas pingas de vinagre. Incorporarlllo ó caldo e deixar cocer uns vinte minutos máis.

Por último cortar a orella e o touciño en anacos pequenos e volver incorporar á pota. Xa está lista para servir.

Daniel (6º)

## PANTULLO

### Ingredientes:

6 ovos  
 2 culleradas de fariña  
 2 culleradas de azucre  
 medio l de leite  
 piñóns, uvas e figos pasos  
 ( ó gusto da cociñeira )  
 tripa de porco  
 ralladura dun limón  
 manteiga de porco



Bátense os ovos. Incorporámoslles o azucre, a fariña , o leite e a ralladura do limón. Unha vez ben batido todo, mesturámoslle os piñóns, as uvas sen pebidas e os figos cortados en anaquiños.

Metemos todo nunha tripa de porco. Úntase coa manteiga de porco e cocíñase no forno uns quince minutos e pícase cunha agulla moi fina para saber se xa está cocinado.

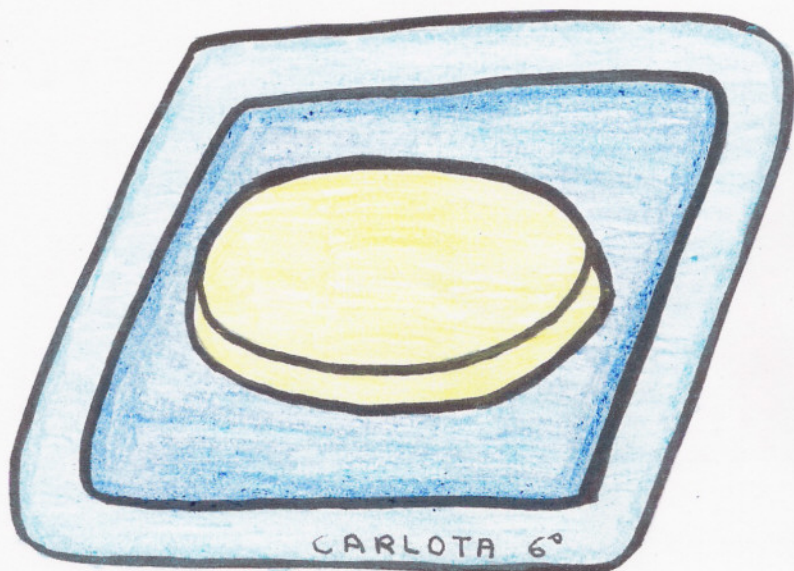
Sandra ( 6º )

## PARRUEIRA

### Ingredientes:

$\frac{1}{4}$  kilo de fariña de millo  
3 culleriñas de fariña de trigo  
unha pouca de levadura prensada  
auga  
sal

Mezclamos as fariñas e a levadura con auga quente e sal.  
Trabállase a masa e deixase levedar unha media hora. Pasado ese tempo poñemos a tixola ó lume con dúas culleres de aceite e cando estea quente bótase unha pouca masa estirándoa ata que cubra o fondo todo e que quede cun espesor dun cm ou dous. Frítese dun lado e despois dásele a volta como se fose unha tortilla e unha vez fritida polos dous lados sácase para un prato e síguese repetindo ata acabar a masa.



Sandra (6°)

## FLAN DE MORAS

### Ingredientes:

1 kilo de moras

4 ovos

250 g de azucre

100 g de nata montada

Limpar as moras que estarán ben maduras e gardar unhas poucas para o adorno. Triturar o resto das moras ata que queden moi finas.

Bater os ovos e mesturalos coa nata e co azucre e despois engadir o puré de moras.

Verter nun molde e cocer ó baño María ata que calle.

Cando enfrie sacar do molde e verter nunha fonte .Finalmente decorar coas moras que reservamos. Tomalo frío.

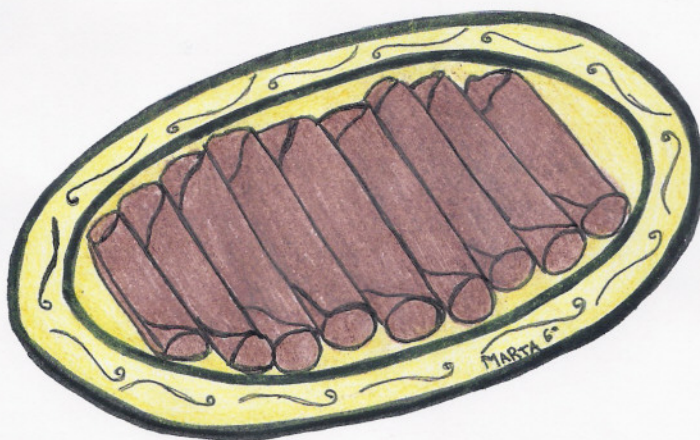


Daniel (6 °)

## FILLOAS DE SANGUE

### Ingredientes:

1 l de leite  
 4 ovos  
 a ralladura dun limón  
 250 g de fariña  
 1 vaso de sangue de porco  
 touciño  
 sal  
 azucre



Batemos os ovos, engadímoslles o leite, o sal e a ralladura do limón. Despois imos botando pouco a pouco a fariña ata formar unha masa lixeira sen grumos e por último botamos o sangue procurando mesturar todo ben.

Unha vez feito este amoadado pomos a tixola ó lume e cando estea quente, untámola cun cacho de touciño, que teremos preparado xa para todo o traballo, suxeito cun garfo. Comenzáse botando cun cullerón unha capa fina de amoadado na tixola, de maneira que cubra todo o fondo dela. Deixamos que calle e dámoslle a volta para que se dore polo outro lado.

Por último sacámola e colocámola nun prato, botámoslle un pouco de azucre e enrolámola e xa a imos colocando na bandexa que irá a mesa. Isto irémolo repetindo con todas as filloas ata que se acabe o amoadado.

Iria (6°)

# Adiviña como como 1º A

Newton contemplouna  
Adán teimouna,  
un tal Tell, feveouna

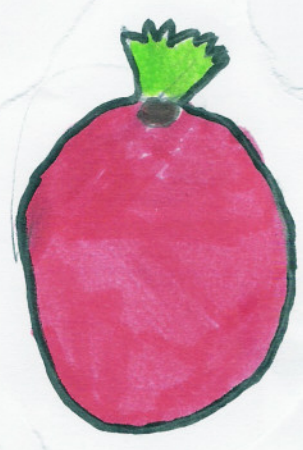


A nai, no bico da pomba:  
paiz.  
A filla no prato, arredonda:  
iñan!  
Anda o neto na cocina  
quite quite pataquiñas.  
iA vel se aceites!



Pirula laranja  
na terra enterrada  
Nariz é do inferno,  
manjar do céu.

É redondinho e vermelho  
e toma té desde pequeno.



Nun pauzinho auge tesa,  
¿Que coisinha será esa?

É cousa que maravilla;  
cantos máis anos,  
mais beilla.



Maça-ñaça

Eluss

¡Piooom!

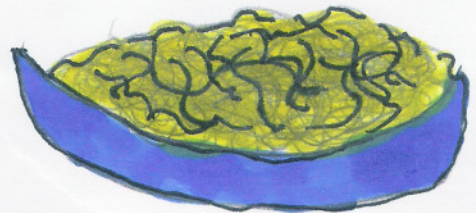
Dentes con dentes  
bater e nada comer.



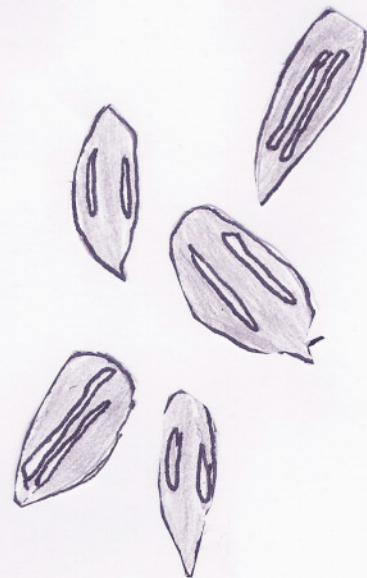
¡Adivina Manolo!  
¿Qué cousa é cousa  
que bota os fillos  
polos ollos?



Chegou de Italia  
un xerente moi fino  
está un comendo  
e el anda fitindo



Mortas irmanciñas  
xuntiñas xuntiñas,  
Criadas o sol;  
De mortas, salgadas.  
E andan polo mundo  
Na bolsa de Feundo.



Unha costriña de Hamburgo  
pode ser vaca,  
pode ser levaro.  
Picada non se lle ve...  
¡Calquera sabe o que é!



Princesa das coles  
cinsenta das flores.

Traxiño brillante  
pequeno pequeno  
! Mais me gusta  
o que vai dentro



! Ai da miña vida!  
Por comer de dentro  
Arríncame a pel a tirar.  
Non a tirar polo chan,  
Pois aínda non tendo óro.  
Deurbo o mais poderoso.



Estas adiviñas foron feitas polos  
nenos e nenas de 1ª A, recollidas  
do libro "303 adiviñas" de Gloria Sánchez.

Bianca.  
Nicolás  
Noa B.  
Gustavo

Javi  
Noa Alvarez  
Lucía.

Daniel  
Aarón  
Vera

Paula  
Juan  
Aleigail



3.- Despois de debuxala , decidimos **PELALAS**



4.- Unha vez peladas viña a parte complicada do experimento,

había que pensar moi ben ¿ Que se podía facer con dous

**LACASITOS** unha **AMÉNDOA** e

un grao de **MILLO**





5.- Unha vez comprobada a posibilidade de facer sorrir a unha

**MANU DARIVA**

só nos quedaba i ZAMPALAS !

Así o fixemos e, coa barriga contenta vos desexamos

**BOA SAUDE**



## - OS GOLFIÑOS COCIÑEIROS -

As nenas e nenos de 5º de Educación infantil, xunto coa Xirafa Bernarda, estamos aprendendo a comer cada día un pouco máis sano e un pouco máis divertido.

Na clase fixemos esta sabrosa merenda, se queredes poderdes seguir os nosos pasos:

-Prepararse convintemente con divertidos gorros de cociñeiros.



-Logo cómpre protexer as mesas con manteis e repartir utensilios de traballo así como os ingredientes.



- O seguinte paso xa comeza a ser moito máis divertido... Cos nosos coitelos empezamos a cortar as froitas en anacos e a xuntalas toda nun prato...



–Rematado este traballo, sen ningún problema cos utensilios de cociña, iniciamos o traballo de colocar as froitas nas brochetas...



E, xa só faltaba o mellor ¡ COMELAS !



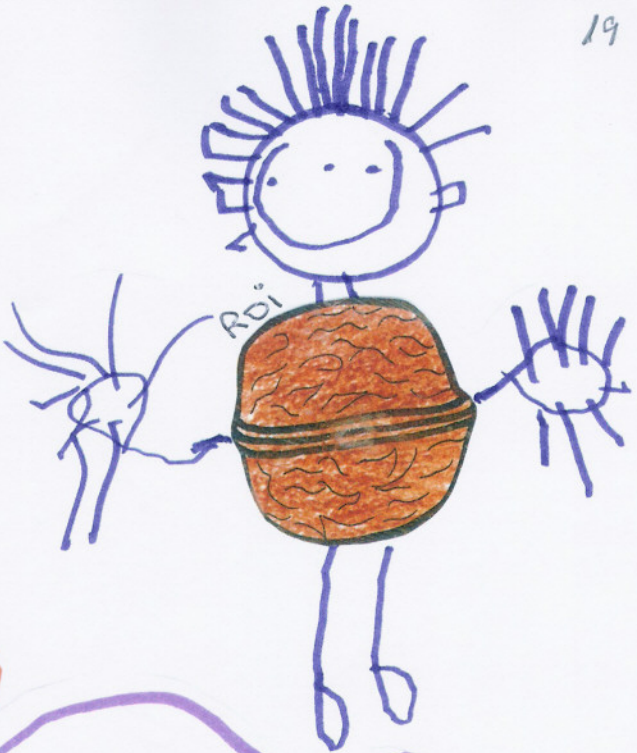
A xirafa BERNARDA e todos nós animámosvos a comer san, rico e divertido.  
¡ BOA SAÚDE!

Pdta. As fotos da actividade están na páxina web do Colexio

3 ANOS A

CON TANTAS  
VITAMINAS





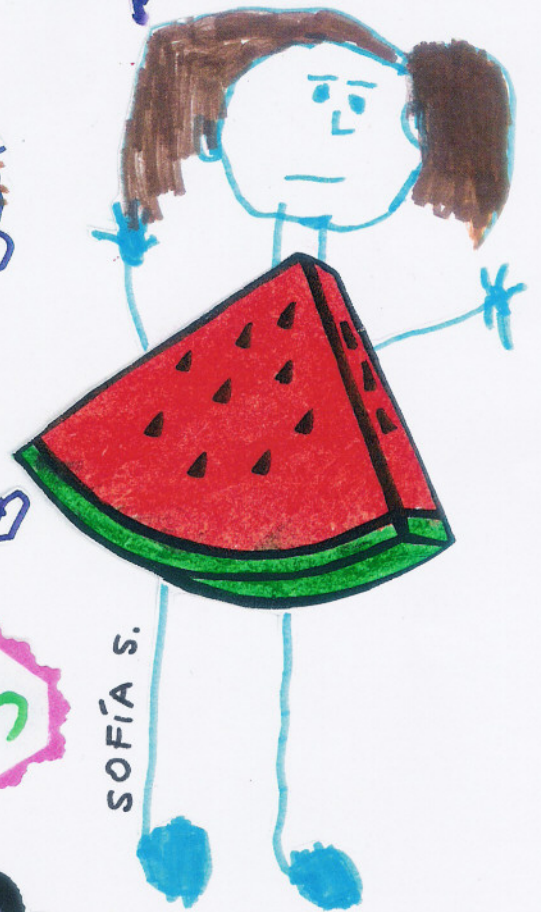
3 ANOS A

A P R E N D E M O S A T O G A R

E



CON

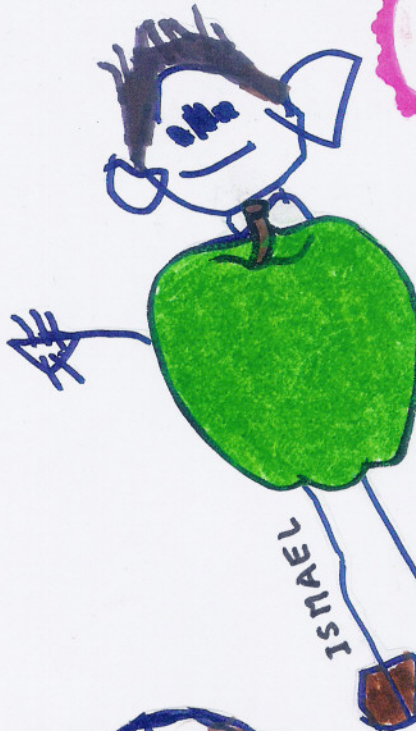


TANTAS

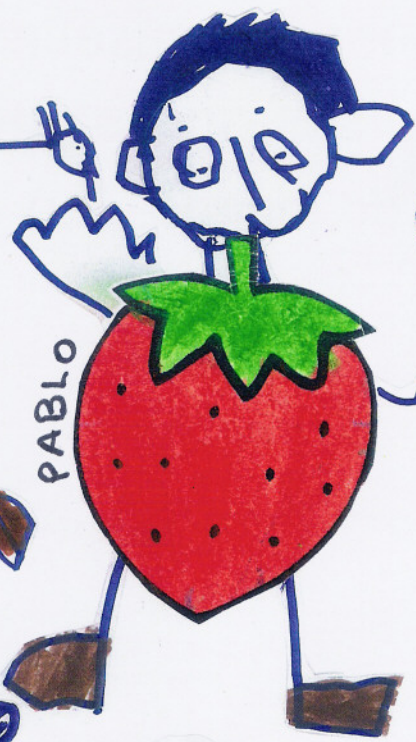


ENERXIAS

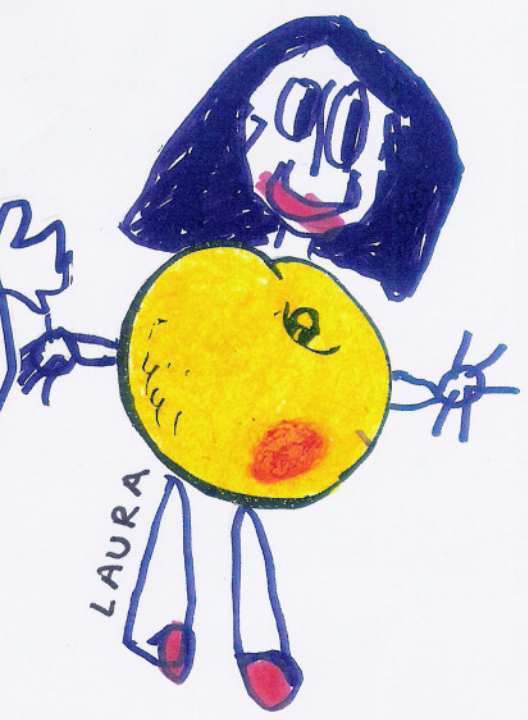
# NINGUÉN



ISMAEL



PABLO



LAURA



NAIARA

# NOS



SOFIA O.



PAULO

# AI



M. JOSÉ

# PARAR

NENAS  
E  
NENOS  
DE  
3 ANOS B

22

Aos nen@s de 2º B un día, no que non tiñan moita fame, ocorreúselles pensar **nos alimentos** máis curiosos que podía haber no resto do mundo. Puxéronse a investigar e ...

- A lagartixa fritida é consumida por habitantes de Tailandia.



- A algúns habitantes de China lle gustan as ratas á parrilla.



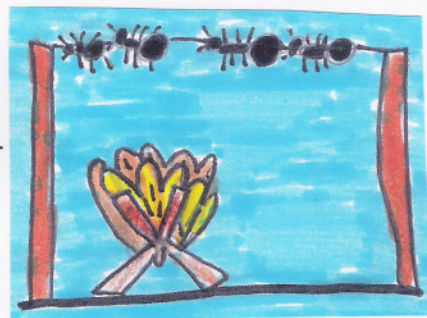
- En Tailandia algúns comen os grilos ao forno cunha suave razón con curri.



- En México fan unha especie de pizza con saltóns e outros ingredientes.



- As formigas "culonas" son un prato de comida nalgunhas zonas de Colombia.



- En Indonesia son típicos os cabaliños do demo (libélulas) salgados e fritidos en aceite de coco.



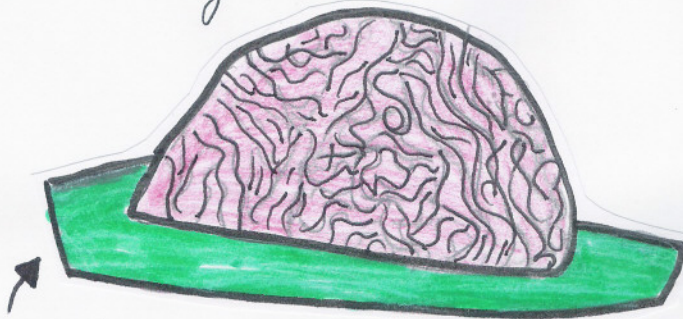
- En Australia comen algunhas partes do crocodilo con arrecendas ao limón.



- En México friten os "vermes de maguei" con manteiga e os serven en tacos con salsa picante.



- As crías de chanquete (peixe) cômense vivas nalgunhas zonas de China.

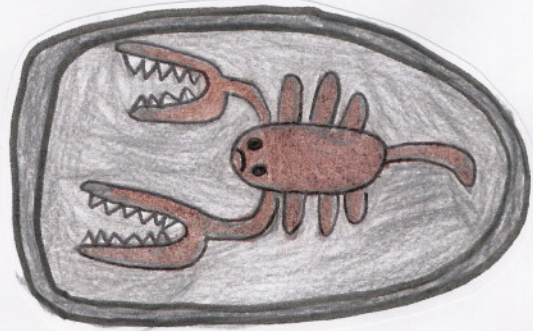


- En Guinea comen sesos de mono servidos no propio cranio.

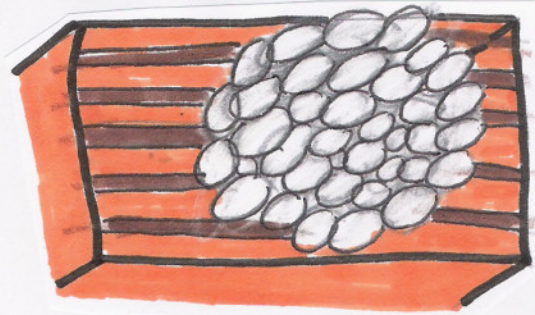
- A sopa de morcegos gústalle a algúns habitantes de Liberia.



- Nas outras partes de China comen escorpions á parvella ou fritidos sobre arroz.



- Os "escamoles" ou ovos de formiga fritidos con manteiga ou á brasa cómense en México.



- Os indios "yanomami" de Venezuela asan as tarántulas e despois pélanas para comelas.







# HÁBITOS ALIMENTICIOS

Enquisa realizada polos alumnos/as de cuarto aos seus compañeiros/as de segundo e terceiro ciclo de primaria.

*Que tomas pola mañá antes de vir o colexio?*

- Leite     Café con leite     Cola-Cao     Bollería     Tostada     Cereais
- Outros.....

*Cal é a túa comida preferida?*

- Carne     Pescado     Arroz     Pasta     Verduras     Pizzas
- Outras.....

*Que merendas?*

- Bocadillo     Bollería     Galletas     Iogur
- Outras.....

*Cal é a froita que máis che gusta?*

- Mazá     Pera     Plátano
- Outras.....

*Cantos días a semana tomas chucherías?*

- Nunca     1     2     3

*Cantos días tomas pescado a semana?*

- 1     2     3     4

*Cantas pezas de fruta tomas o día?*

- 1     2     3     4

*Cal e a bebida que máis consumes?*

- Auga     Leite     Zumos naturais     Outras .....



## RESPOSTAS

- 1- A primeira pregunta que tomas pola mañá, un 90% toma leite e colacao, seguido de cereais que toman un 60%. Aparecen poucas tostadas e en realidade consideramos un almorzo que podemos mellorar pois algún só toma un pouco leite pola mañá.
- 2- Na preferencia de comidas aparece nun lugar destacado a pizza, seguida de pasta, arroz, carne e polo. O pescado e as verduras só marcaron cinco alumnos dunha mostra de 80.
- 3- A merenda un 70% dí tomar bocadillo seguido dun 20% que marca galletas e iogur. Só cuatro nenos confesan tomar bollería.
- 4- A froita preferida é a mazá, seguida de plátano, pera, laranxa e fresas.
- 5- Chucherías. A maioría confesa tomalas unha vez a semana. Só tres alumnos dín que nunca toman chucherías.
- 6- Pescado. A pregunta de cantos días a semana toman pescado a maiorías marca dous días a semana.
- 7- Pezas de froita ao día a media é de dúas pezas.
- 8- A bebida que máis consumen estos nenos é auga seguida de zumos naturais. Só cinco alumnos marcaron cocacola, kas ou fanta.

## RECOMENDACIÓNS

- 1- Disfruta da comida
- 2- O almorzo é unha comida moi importante
- 3- Come alimentos variados
- 4- Basa a túa alimentación en carbohidratos (pasta, pan, cereais, froitas e verduras)
- 5- Come froitas e verduras en cada comida
- 6- Non as grasas saturadas da bollería, pasteis, salchichas, etc.
- 7- Fai as merendas variadas: froita, bocadillo, chocolate, froitos secos, etc.
- 8- Bebe moitos líquidos
- 9- Coidate os dentes
- 10- Ponte en movemento, fai exercicio



Para estar fortes e sans  
imos levar á mesa  
cores que a natureza  
puxo nas nosas mans.



Pratos

con

1º B

coloridos

O **amarelo** nos limóns,  
nos pexegos,  
Xemos de ovos,  
nos melóns...



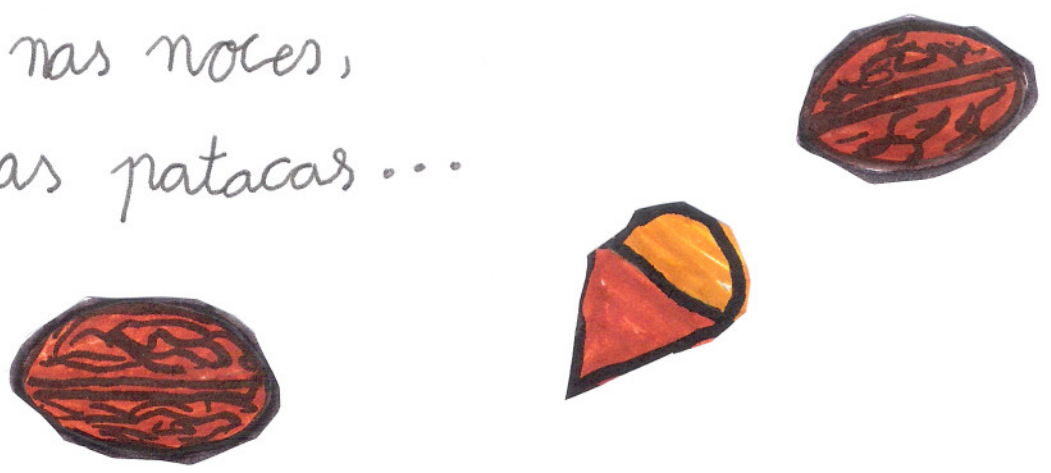
O **laranja** nas laranxas,  
mandarinas,  
nas cenorias,  
nas cabazas...

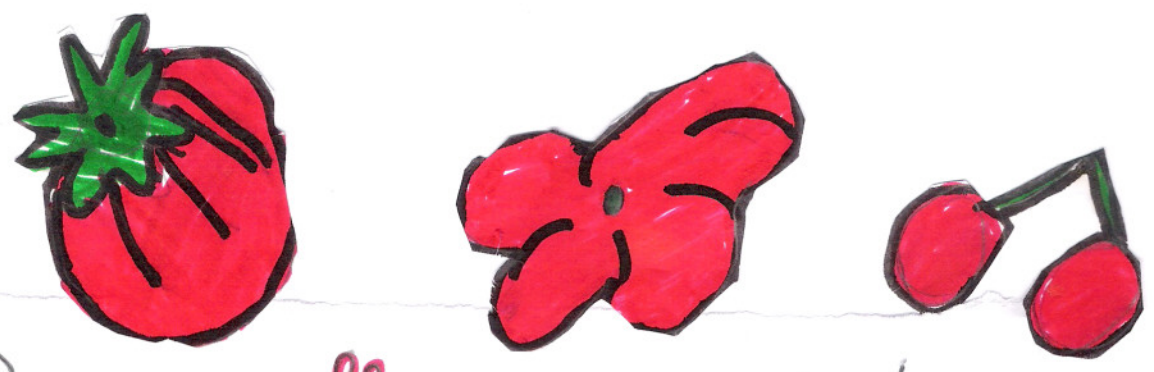


O verde nas verduras:  
nos grãos,  
nos repolos,  
nas leitugas...



O castanho nas castanhas,  
e nas nozes,  
nas patacas...





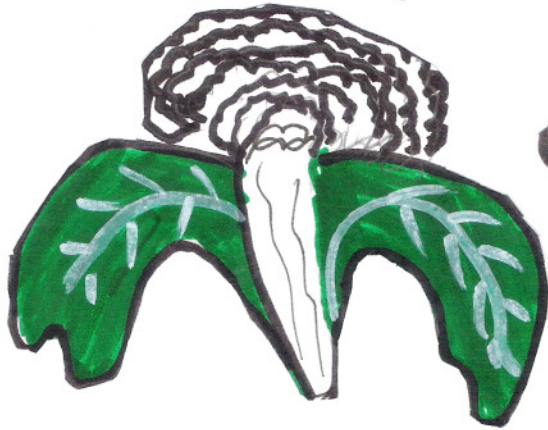
O **vermello** en amorodos,  
 e nas carnes,  
 nas cereixas,  
 nos tomates...



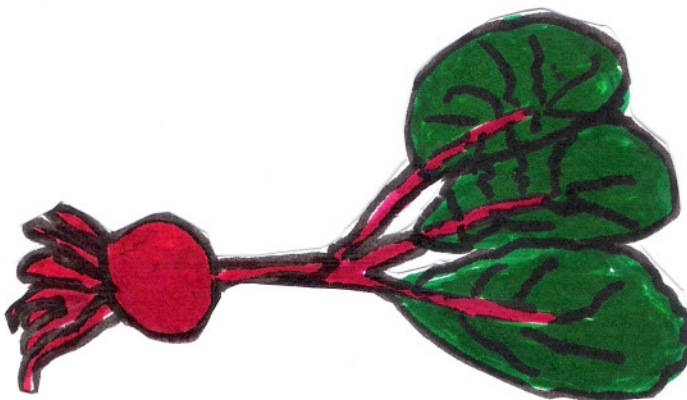
A cor **negra** nos arandos  
 nas olivas,  
 luras e choccos con tinta



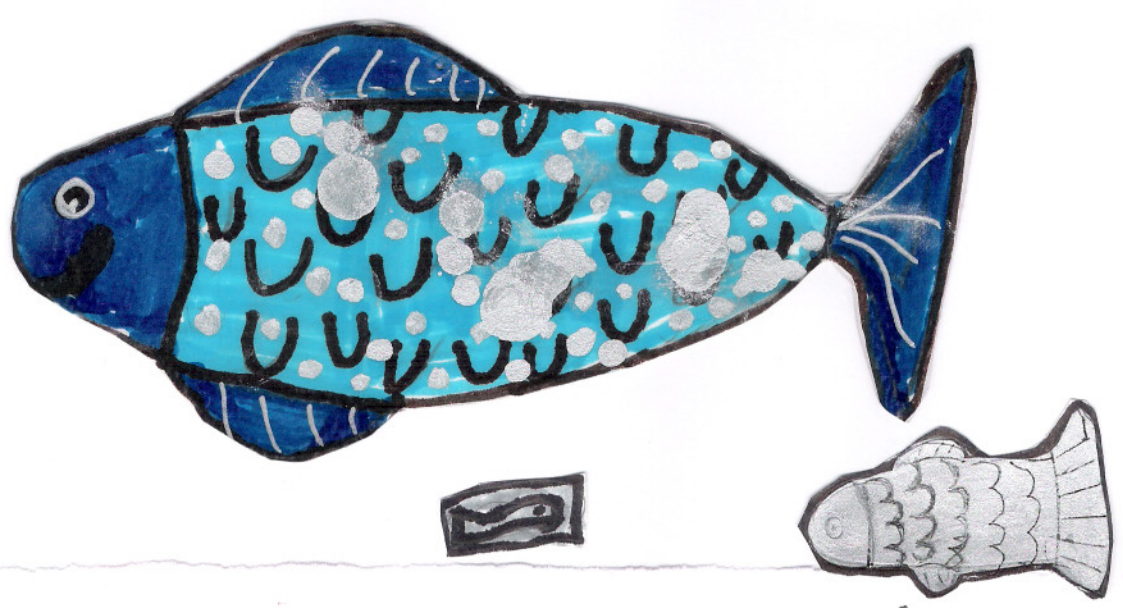
O branco no arroz,  
queixo, pan,  
iogur, leite  
e coliflor...



O marrón no chocolate



Na remolacha o **granate**.



O gris e o azul nos peixes.  
 O brilho do sal  
 e a água transparente!



Nenas e nenos de primeiro B

- Greta
- Tania
- Laura
- Maria
- Nahia

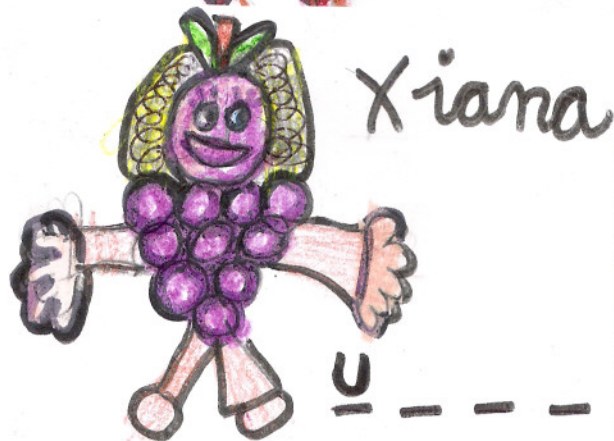
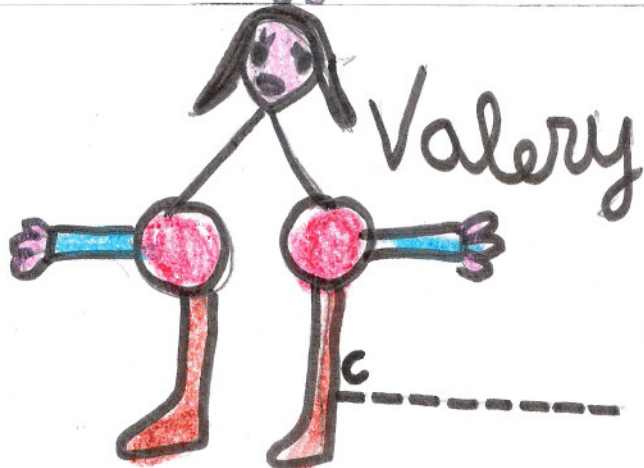
- Ainbroa
- Sara
- Xiomara
- Sabrina

- Dylan
- Paula
- Mmanuel

# Adiviña que groita son...



Claudia

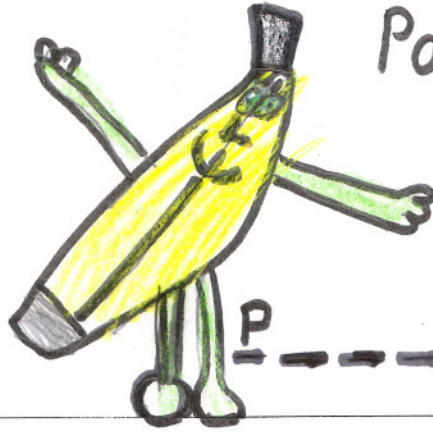


Carmen



L - - - - -

Paula



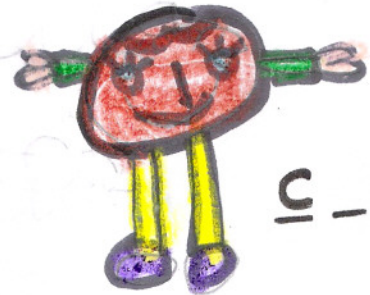
P - - - - -



Carla

M - - - - - S

ALFRED



C - - - - -

Alicia

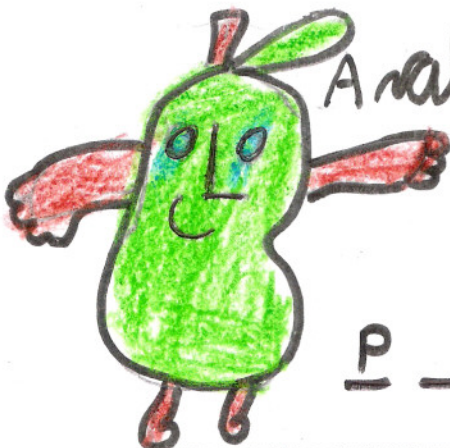


Lia shu.

M - - - - -



Guillermo



Anabela

P - - - - -



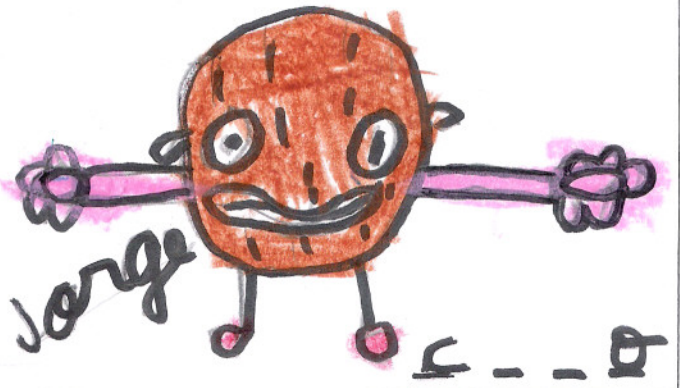
Isaías

M - - - - -

E. I. 5 años A

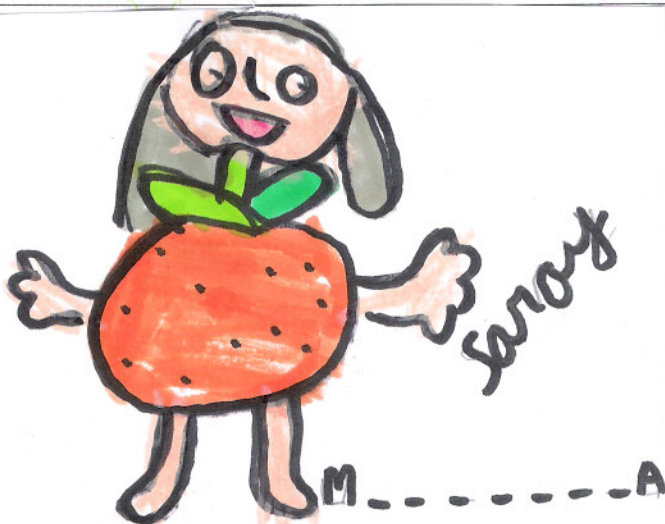
38

# Adivina que frutas son...





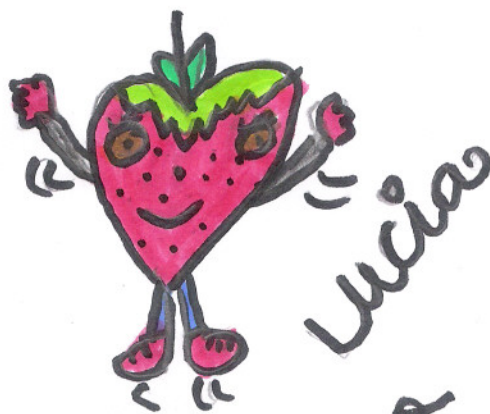
A...a Noelia



M...a Anay



u...a victoria



A...a Lucia



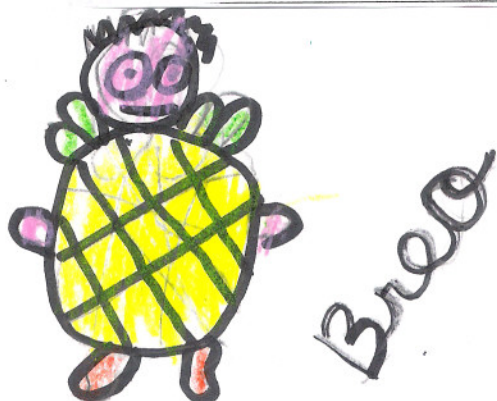
c...a Ana



M...a Pablo

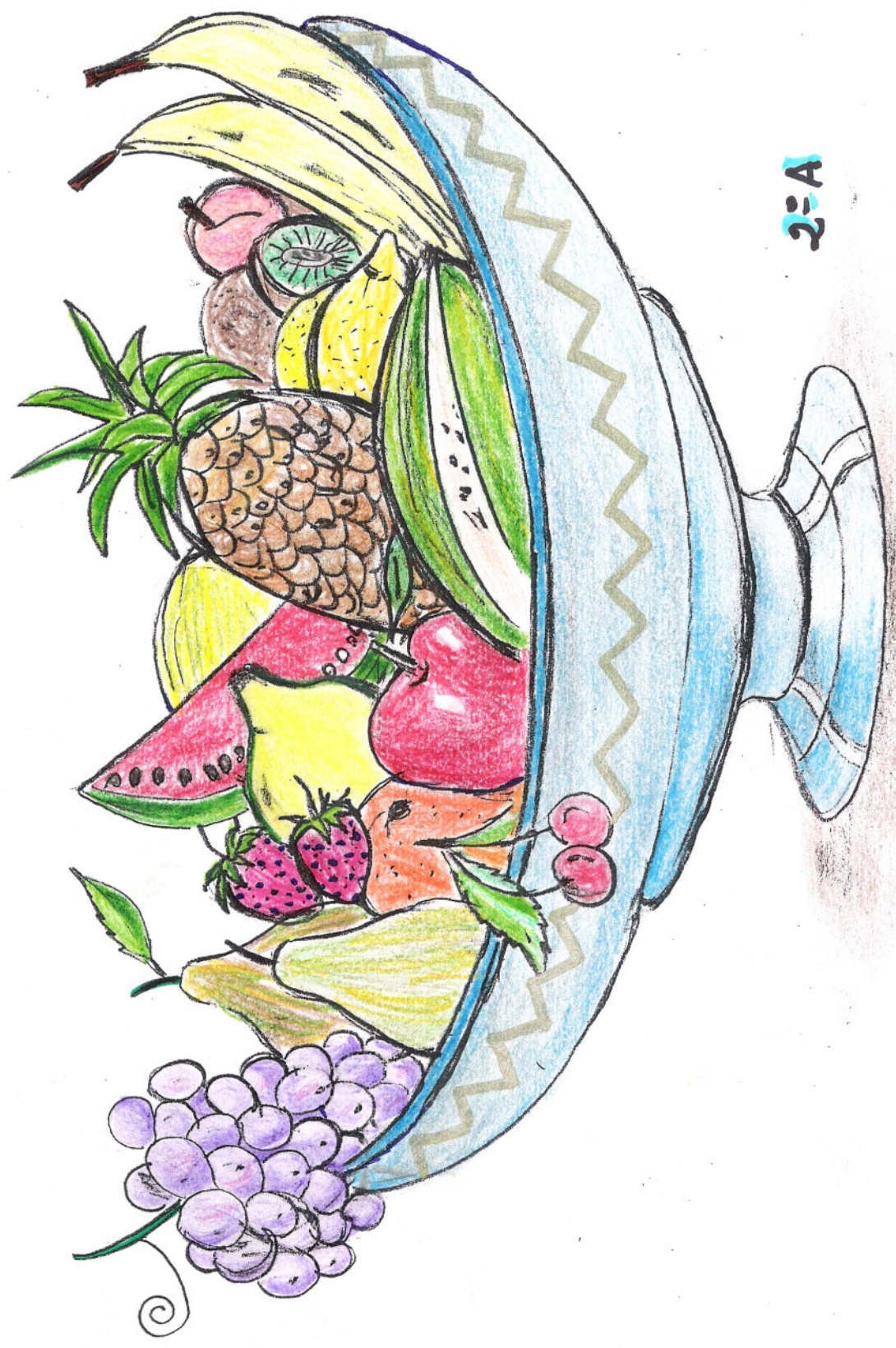


M...a Marcelo



P...a Brea

ESCOITA O QUE CHE DIGO  
COME MÁIS FROITA AMIGO!



2=A

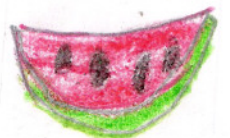
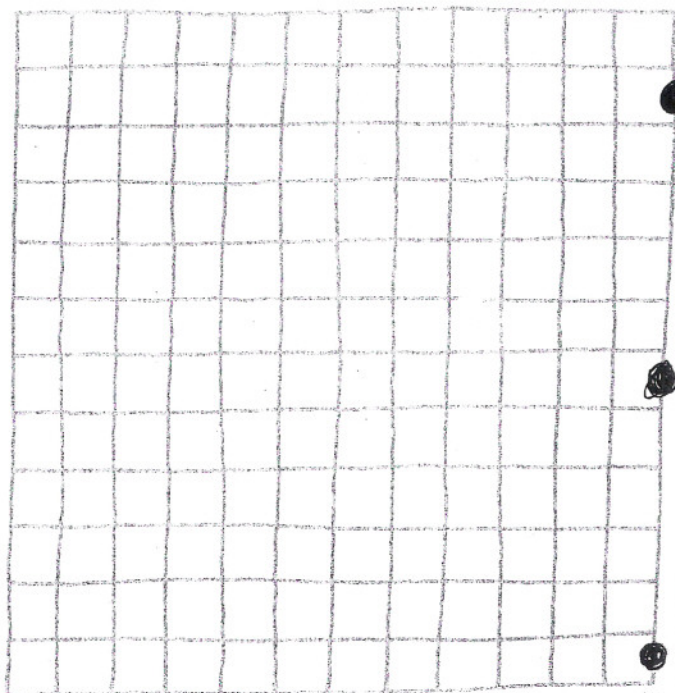
# PERDEHORIÑAS

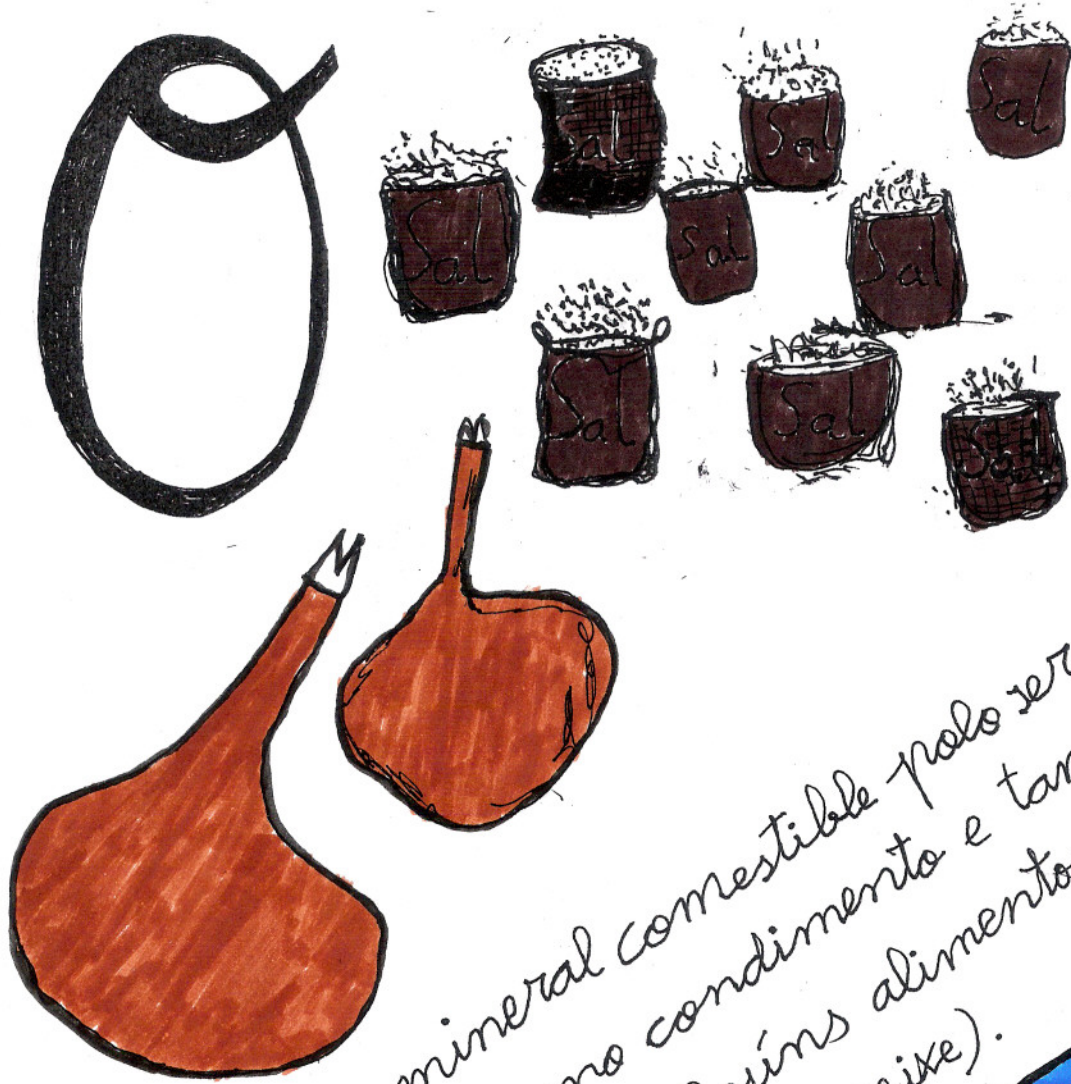
Atopa 8 nomes de froitas nesta sopa de letras.

L	A	R	A	N	X	A	T	M	D
I	P	E	R	A	V	C	L	Ñ	U
M	A	Z	A	L	B	H	O	N	R
B	E	R	C	E	R	E	I	X	A
U	C	A	R	A	C	O	I	S	T
V	O	N	A	T	A	L	P	D	N
A	P	E	X	E	G	O	F	S	O
S	O	D	O	R	O	M	A	X	L

Segue as indicacións e descubre a froita favorita de PUPI.

- 2 dereita
- 5 arriba
- 1 esquerda
- 2 abaixo
- 8 dereita
- 4 arriba
- 4 esquerda
- 3 arriba
- 7 dereita

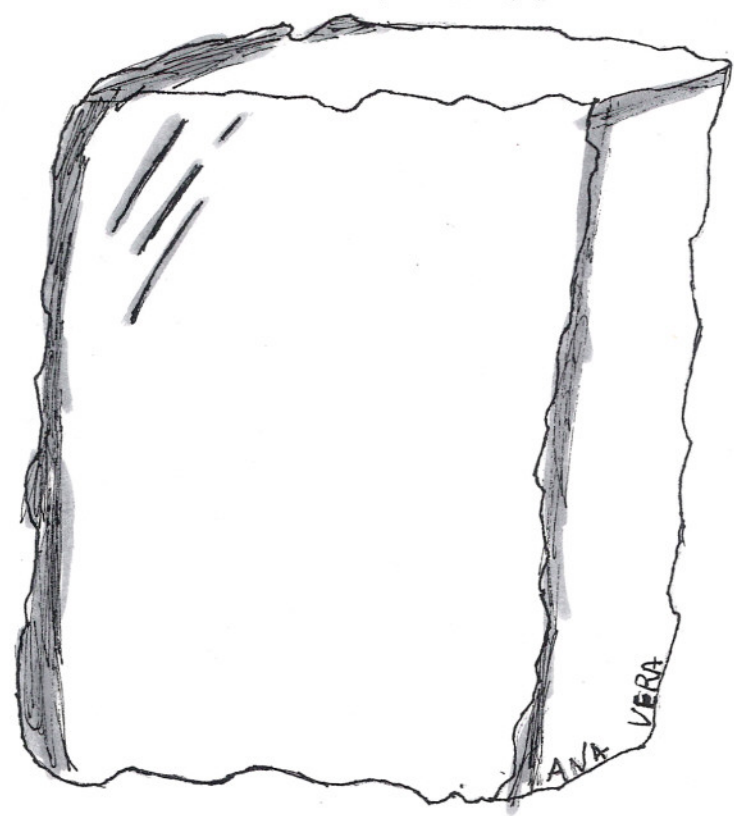




O sal é o único mineral comestível pelo ser humano. Utilízase como condimento e tamén como conservante dalguíns alimentos. (salazóns de carne e de peixe).



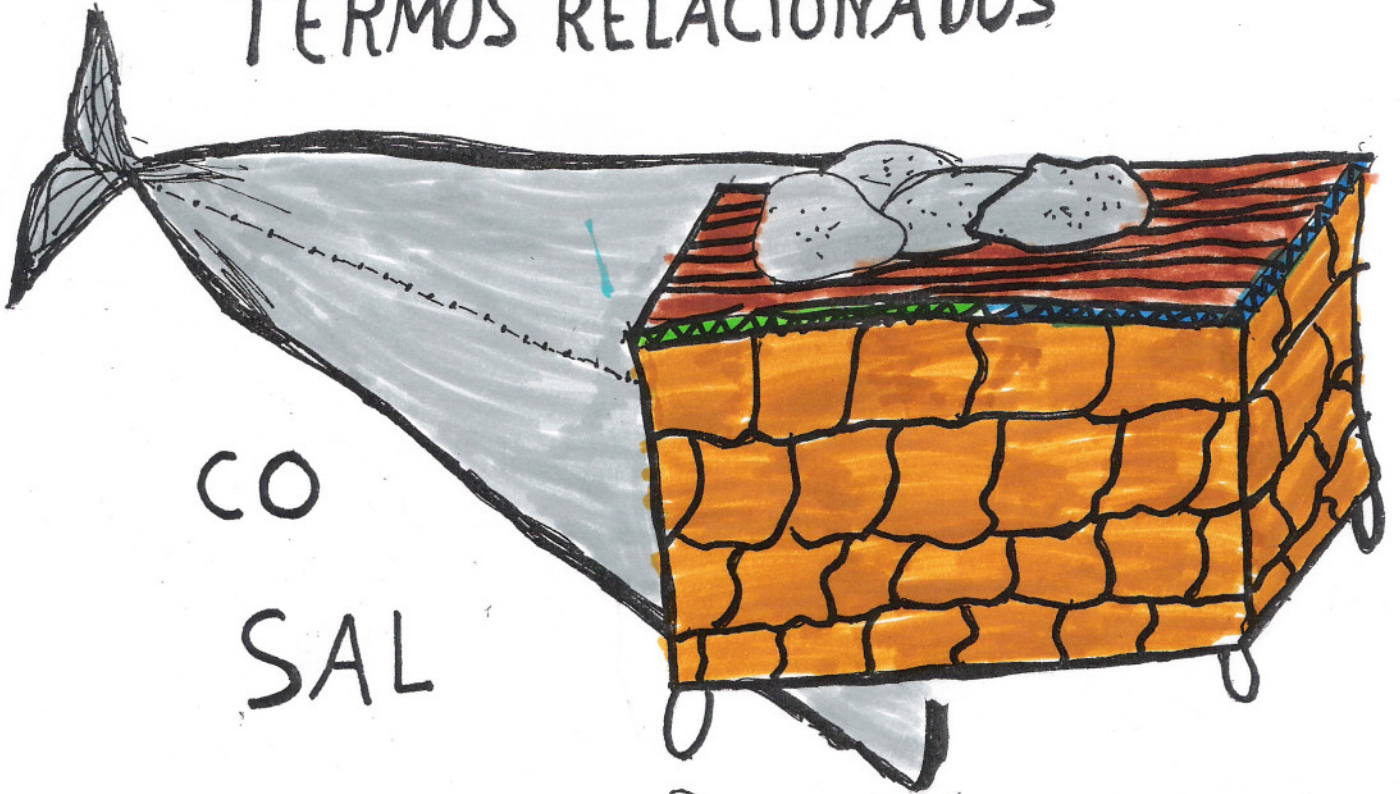
Obtense da evaporação da auga mariña en forma de rocha mineral.



Os pobos que viven preto do mar van a obter o sal da auga salgada. A auga do mar entra en distintas lagoas moi pouco profundas para que se evapore a auga e se precipite o sal. Estas lagoas chamanse salinas.



# TERMOS RELACIONADOS



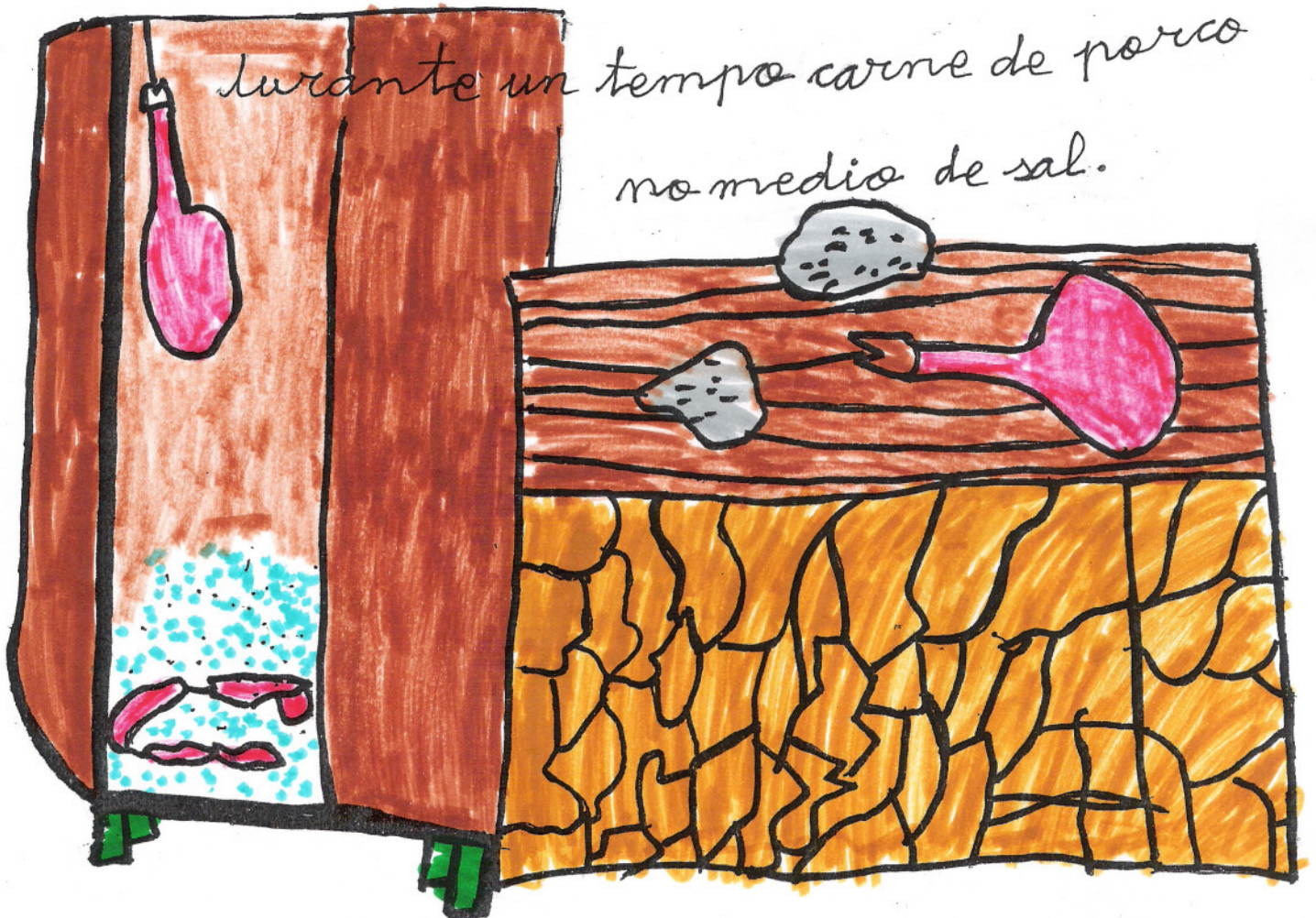
CO

SAL

Salgadoiro: Recipiente grande de madeira onde se conserva

madeira onde se conserva

durante um tempo carne de porco no medio de sal.



Salario: Retribuição por um trabalho. Antigamente o sal era tão apreciado que mesmo se pagava o trabalho realizado com quantidades de sal.



Salitre: Esse sal que che queda no corpo depois de darnos un baño na praia.



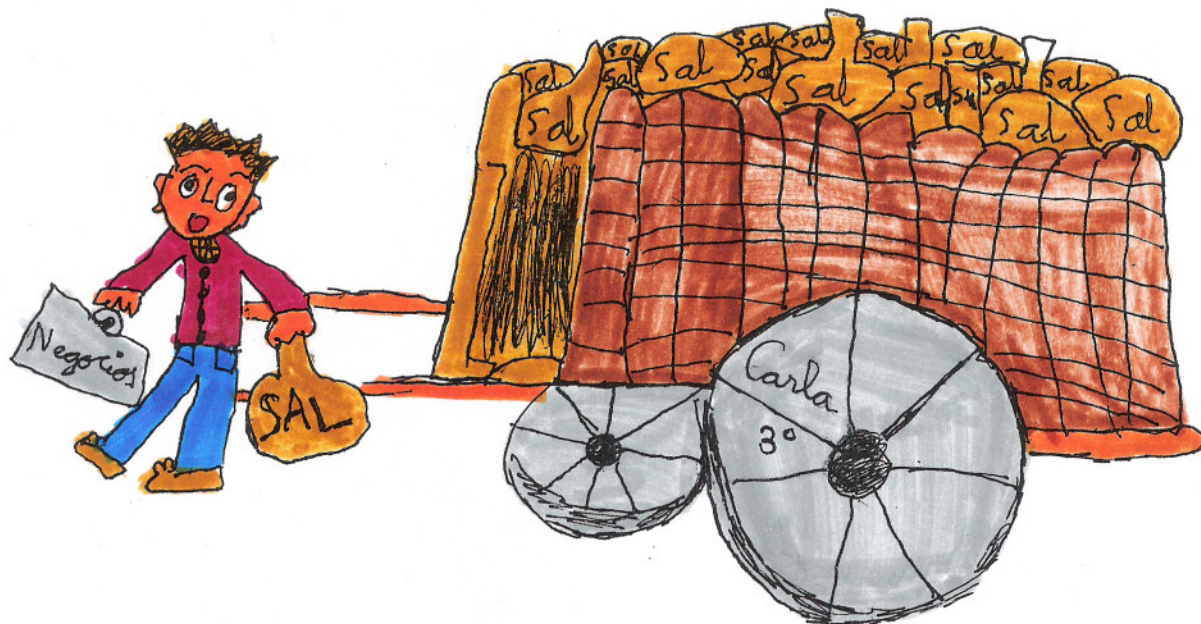


Salado/salada: Gracioso, chistoso.

Salero: Recipiente onde se bota o sal.



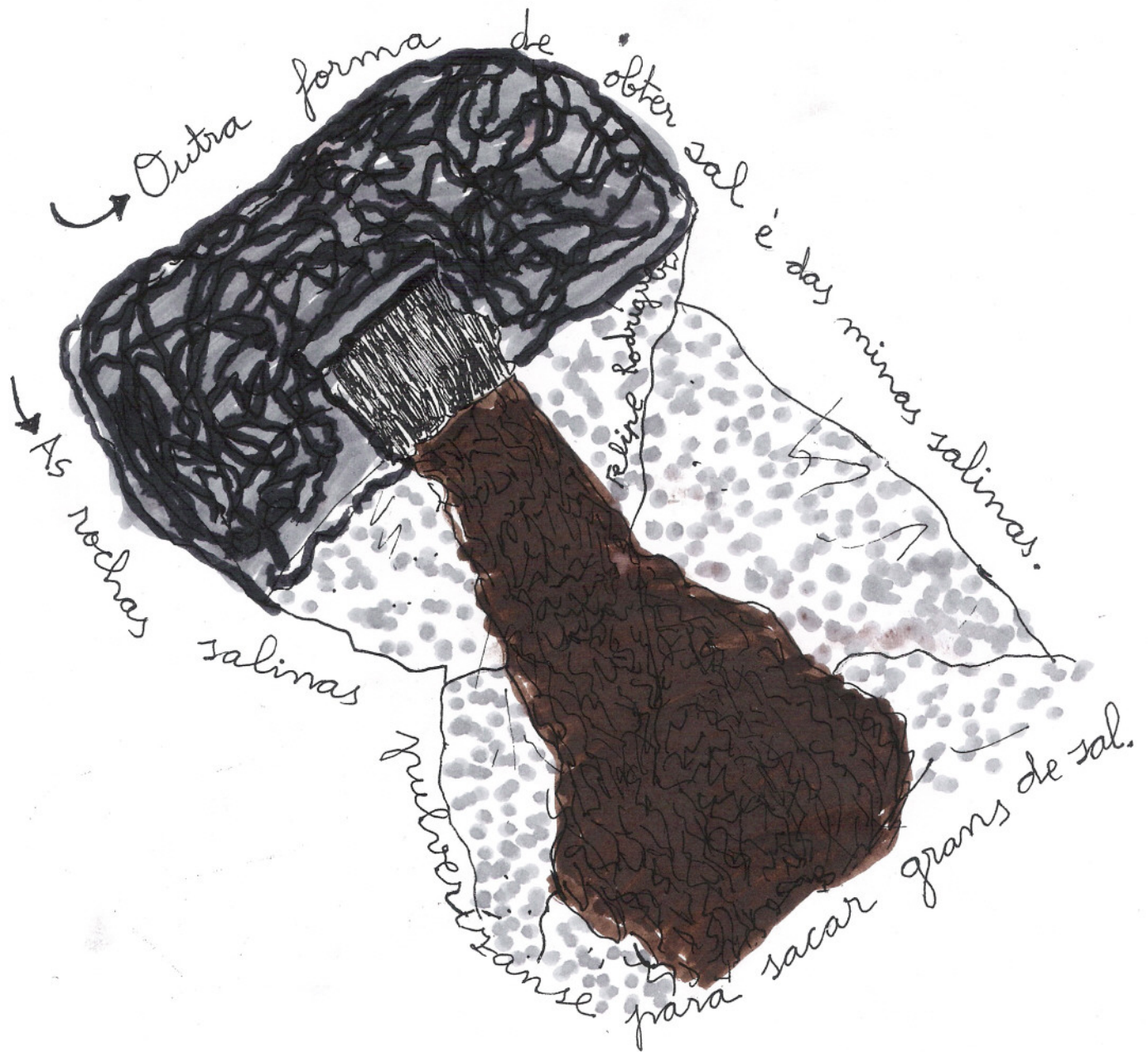
Salineiro: O que fai negocios co sal.



Salmoura: Auga cargada de sal.



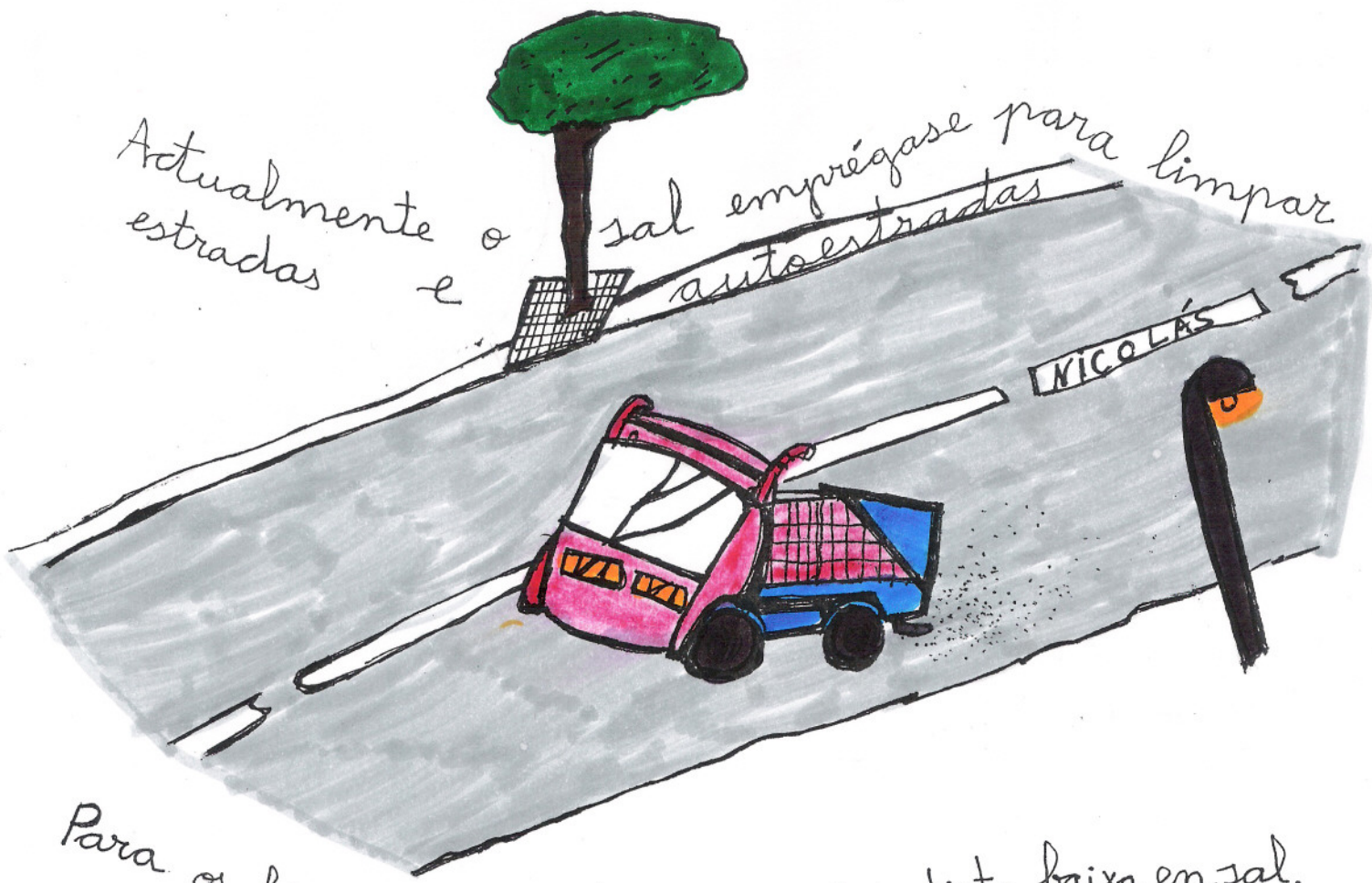
LUCÍA



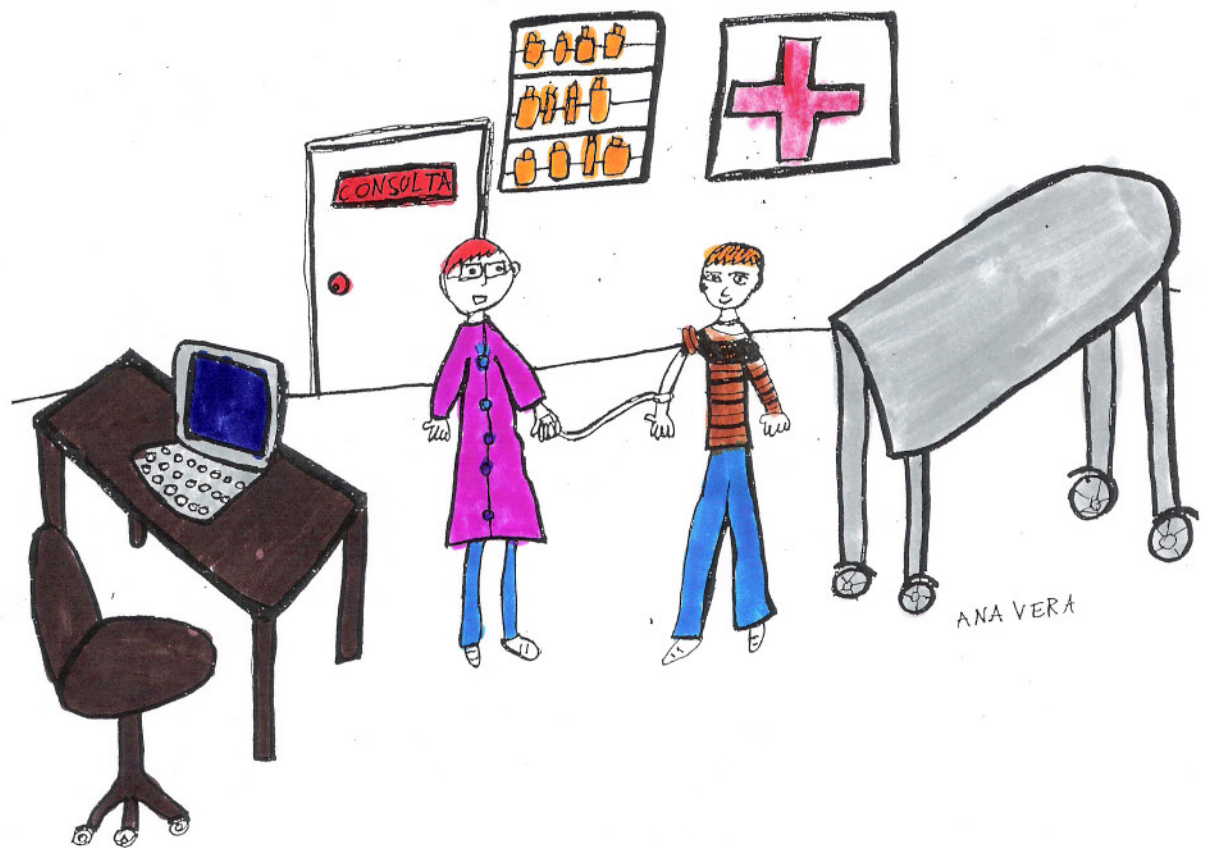
O sal aparece vinculado á cultura china en tempos pasados. Na época do Imperio Romano construíronse camiños ou rutas para facilitar o comercio do sal. A importancia de controlar a súa comercialización e os seus depósitos creou moitos conflitos entre os estados.

Atualmente o  
estradas e

sal empregase para limpar  
autoestradas



Para os hipertensos é saudable unha dieta baixa en sal.



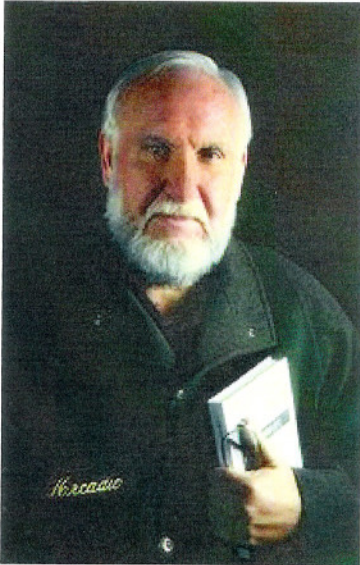
ANA VERA

# ALIMENTOS E ARTE

Alumnos 4º



**Uxío Novoneyra**, nado como **Eugenio Novo Neira** en Parada, lugar da parroquia de San Xoán de Seoane do Courel (Folgozo do Courel), o 19 de xaneiro de 1930 e finado en Santiago de Compostela o 30 de outubro de 1999, foi un poeta e escritor galego. Sendo fillo dunha familia de labregos, O Courel foi o principal referente físico para os seus versos, considerados dos mellores no tocante á paisaxística, dentro da literatura galega. Dedicaráselle o Día das Letras Galegas de 2010.



A serra do Courel, fielmente retratada na poesía de Novoneyra

Estudou o Bacharelato en Lugo, desde 1942 a 1948, e obtivo o título de Bachelor en 1951. Traba amizade con Manuel María en 1945 e con María Mariño Carou en 1947. Tamén coñeceu en Lugo a Luis Pimentel

En 1955 publicou *Os eidos*, con poemas escritos entre 1952 e 1953. Trátase dun poemario co que comeza un ciclo poético que continuará durante moitos anos, con novos poemas (*Os eidos 2*, 1974) e modificacións nos primeiros. O libro foi prologado por Ramón Piñeiro, que o define como "voz da terra" e destaca o lirismo telúrico do poeta.

*A saudade como doenza e o amor como tentativa de curación son os dous polos en que atualmente afínca a vida espiritoal do poeta das terras outas e soias do Caurel.* En 1962, Novoneyra regresou a Madrid . En Madrid comezou a traballar na radio e mais na televisión, dirixindo diversos espazos culturais dedicados aos grandes poetas españois e internacionais, sen esquecer os galegos. Simultaneamente asistía ás tertulias do Café Gijón, onde coñeceu os membros do grupo galeguista *Brais Pinto*, especialmente o pintor Reimundo Patiño.

Publicou en 1966 *Elexías do Courel e outros poemas*, nunha edición bilingüe en castelán e galego . Naquel mesmo ano deixou Madrid e regresou ao Courel, para atender os seus pais, xa vellos e enfermos: o pai morrería en 1971 e a nai en 1973.



En 1986 aparece *Muller pra lonxe*, con poemas apaixonais e amorosos escritos entre 1955 e 1985 xa publicados anteriormente en revistas e obras colectivas. Está ilustrado polo pintor lugués Carlos Pardo Teijeiro.

“ *Poesía obxectual, paisaxística, cósmica, existencial, cívica e amorosa ao mesmo tempo. Poesía de amor, porque, como todos os grandes poetas, Uxío Novoneyra é tamén un poeta de amor* (Claudio Rodríguez Fer) ”

En 1991 publicou o seu primeiro libro de narrativa, *O cubil do xabaryl*, libro de contos infantís ambientados na xeografía courelá. A este libro seguirán outros dous coa mesma temática: *Gorgorín e Cabezón* (1992) e *Ilda, o lobo, o corzo e o xabarín* (1998)

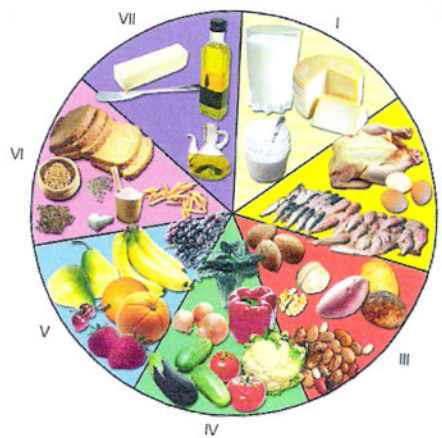
Por fin, en 1999, xa enfermo e imposibilitado para poder visitar O Courel como gustaba facer, publicouse *Arrodeos e desvíos do Camiño de Santiago e outras rotas*, con fotografías de Federico García Cabezón e algúns textos caligráficos do autor.

Cómpre tamén lembrar o seu compromiso público e constante con Galicia:

“ *É xa hora de que señas toda patria dos teus dos que gardaron a fala en que máis se dixo adeus e señas dona de ti e señora de falar señora de decidir e dona de se negar* ”

así como tamén coa lingua, á que define como "o único sitio onde seguen vivos os antepasados, a única forma audible de supervivencia". E faino tanto como escritor individual ou como Presidente a AELG, compromiso que quedou patente en numerosas ocasións, como nesta entrevista que lle fan en 1998:

“ *Ninguén dubida xa da nosa identidade, nin os inimigos da lingua propia, que anque non a queiran nin a falen será sempre o galego. Repito: hai cousas que non as escolle un, escolleunas a historia.* ”



Correo electrónico:

[ceip.canicouva@edu.xunta.es](mailto:ceip.canicouva@edu.xunta.es)

Páxina web:

<http://centros.edu.xunta.es/ceipcanicouva>