



INSTITUCIÓN EDUCATIVA HERNÁN TORO AGUDELO
HABITOS SALUDABLES PLAN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR P.A.E.
2021

HÁBITOS SALUDABLES

Observa el video



Marca los Hábitos Saludables:

- ☐ Llevar una alimentación sana y variada.
- ☐ Comer todos los días 1 bolsa de patatas.
- ☐ Lavarnos las manos solo 1 vez al día.
- ☐ Estar sentados siempre para no cansarnos.
- ☐ Hacer ejercicio habitualmente.
- ☐ Ejercitar la mente.

Indica si las siguientes acciones son saludables o no.

BEBER AGUA 	SÍ
	NO

COMER RÁPIDO 	SÍ
	NO

NO MOVERSE 	SÍ
	NO

 INCLUIR VEGETALES CADA DÍA	SÍ
	NO

 COMIDA BASURA	SÍ
	NO

 DORMIR SUFICIENTE	SÍ
	NO

HACER ACTIVIDAD FÍSICA 	SÍ
	NO

 TOMAR MUCHOS DULCES	SÍ
	NO

 TOMAR FRUTA A DIARIO	SÍ
	NO

- Elige el hábito saludable que corresponde en cada caso.

El _____ es necesario para encontrarse bien. Las personas que no duermen lo suficiente están malhumoradas.

El _____ nos aporta muchos beneficios para la salud física y para nuestra salud mental.

La _____ nos ayuda a prevenir ciertas enfermedades, nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos y nos ayuda a relacionarnos con los demás.

Relaciona con flechas las oraciones sobre hábitos de alimentación

Hay que consumir

despacio y bien.

Tenemos que masticar

comer grasas saturadas y azúcares.

Mientras masticamos

frutas y verduras.

Debemos evitar

cinco comidas al día.

Es importante comer

mantenemos la boca cerrada.

Hay que beber al menos

todos los nutrientes

Nuestra dieta debe contener

lávate los dientes.

Cuando termines de comer

8 vasos de agua al día.



¿Sabes cuántas comidas debes hacer al día? Recuerda que cada una tiene su horario. Vamos a verlo. Completa eligiendo las respuestas adecuadas.

Durante el día tenemos que hacer comidas. Veamos los

DESAYUNO **MEDIA MAÑANA** **ALMUERZO** **COMIDA** **MERIENDA**







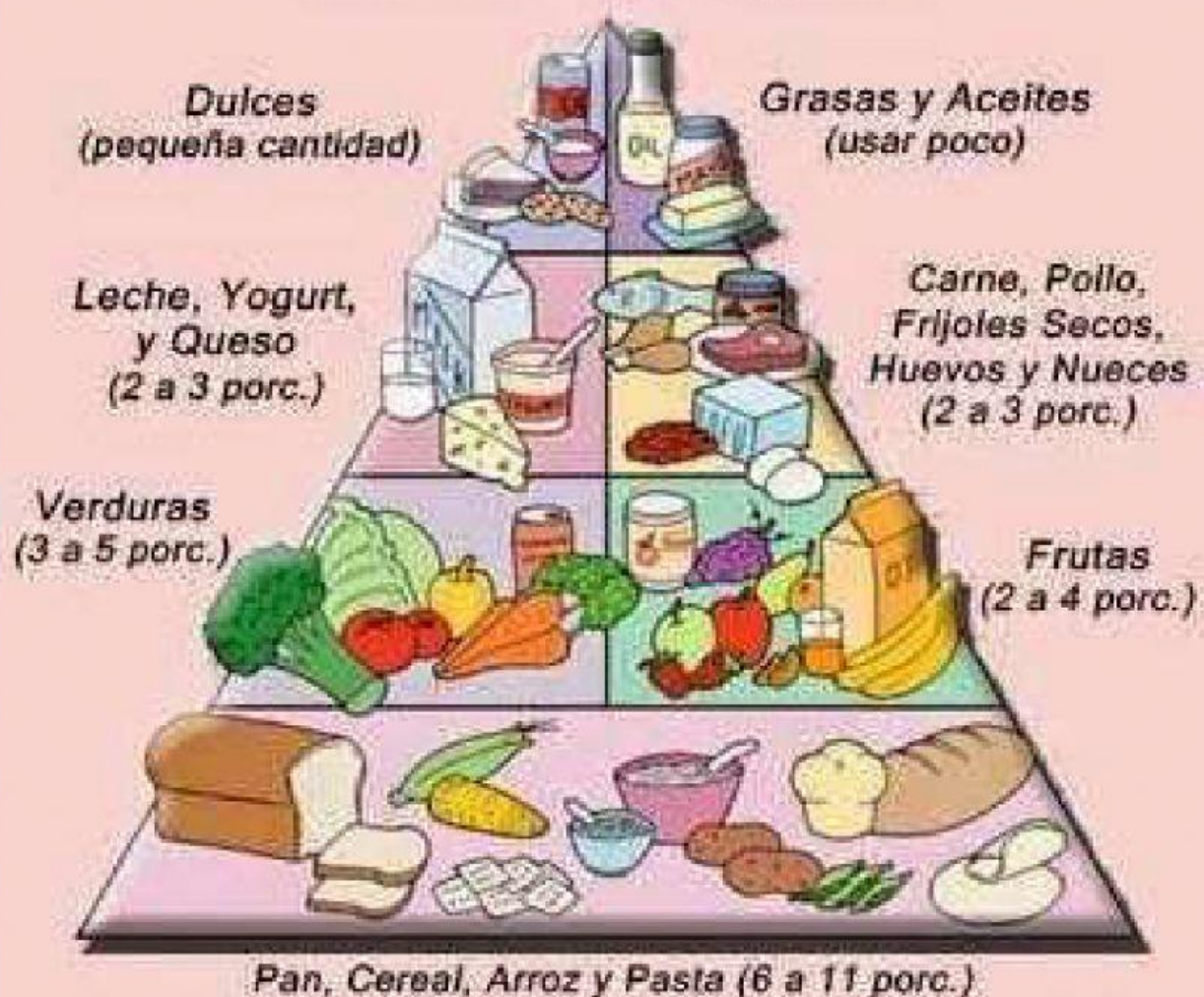






Observa la imagen y aprende

Pirámide Alimenticia



Los embutidos podemos comerlos todos los días

V

F

Los frutos secos podemos tomarlos de 3 - 7 raciones a la semana.

V

F

Puedo tomar leche todos los días.

V

F

La pasta y el pan están en la base de la pirámide porque es muy importante tomarlos a diario

V

F

El agua está en el pico de la pirámide porque no es necesario tomarlo todos los días.

V

F

El queso y el yogurt no son lácteos

V

F

El aceite puedo tomarlo más de 3 veces al día

V

F

Los caramelos y los helados puedo consumirlos Ocasionalmente

V

F

El pescado y la carne es muy importante y por eso puedo comerlos todos los días de la semana, igual que las legumbres

V

F

PILDORAS PARA LOS HÁBITOS SALUDABLES



÷ VIDA SALUDABLE ÷
es =

SENTIRSE *bien*,
+ PENSAR *positivo*,
+ ALIMENTARSE *balanceado y*
+ HACER *ejercicio*

HAZ EJERCICIO

para estar en forma,
no delgad@

COME

para nutrir tu cuerpo

ABANDONA

los malos hábitos a los que estás
acostumbrad@

TÚ vales más
de lo que crees

Sentirse feliz
es vital para
llevar una
vida saludable