ELABORÓ: PROFRA. IVÓN BELTRAN

"Vida Saludable"

ESC. SEC. GRAL. #3 LAZARO CÁRDENAS.
SEGUNDO TRIMESTRE



Ficha de trabajo PRIMER GRADO. DICIEMBRE

Énfasis: Reconocer mitos y verdades acerca de la alimentación, actividad física e higiene.

HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

A través de la historia de nuestra sociedad, se tiene información que se toma como verdad, aunque no tenga un fundamento sólido, pero lo tomamos como verdad porque ha pasado de generación en generación.

Nuestra alimentación debe estar basada en el plato del bien comer, en donde si recuerdas es importante consumir todos los grupos alimenticios; carbohidratos, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas. Tomando en cuenta las proporciones recomendadas, si nos excedemos en el consumo de alguno de estos grupos o eliminamos alguno de nuestra dieta diaria causaríamos un desequilibrio en nuestro organismo.

La higiene es de suma importancia y en especial ahora que estamos viviendo en tiempos de pandemia, aunque mantener siempre nuestra casa limpia y ventilada disminuye la posibilidad de contraer enfermedades, ahora más que nunca debemos mantener además higiene personal.

LIVEWORKSHEETS

IDENTIFICA LA VERDAD O EL MITO

Identifica si lo que se escribe en los siguientes textos es VERDAD o MITO.

1.- Comer pan engorda: 1. ____

2.-No debo beber agua durante la comida: 2. ____

3.-Es saludable hacer dietas de moda que me recomiendan mis amigas para bajar de peso: 3. ____

4.-La fruta solo debe consumirse en el desayuno: 4. ____

5.-La miel engorda más que el azúcar: 5. ____

6.- Debemos eliminar de nuestra dita los carbohidratos para perder peso: 6. ____

7.-Si como de todo pero poquito, no engordo: 7. ____

8.- Si me voy a dormir sin cenar, bajo de peso: 8. ____

9.-Mantener actividad física es muy caro: 9. ____

10.-Si sudo mucho bajo de peso: 10. ____

11.-Por naturaleza los niños y adolescentes tienen mayor energía: 11. ____

12.- La actividad física solo es necesaria para las personas que viven en las ciudades: 12 ____

13.-Si hago ejercicio en exceso es mejor para mi salud: 13. ____

14.- Si hago ejercicio y dieta estricta, bajo de peso más rápido: 14. ____

15.- El ejercicio que hacen mis amigas o familiares también es bueno para mi: 15. ____

16.-Si hago mucho ejercicio puedo comer todo lo que quiera aunque no sea saludable: 16. ____

17.-Las enfermedades de tipo respiratorio tienen más contagios a través de las manos: 17. ____

18.- El alcohol y gel sustituyen el agu y jabón: 18. ____

19.- Debo mantener limpia y ventilada mi casa para evitar enfermedades: 19. ____

20.- Cuando salgo debo usar cubrebocas, mantener sana distancia y lavarme frecuentemente las manos: 20. ____

LIVEWORKSHEETS