

Marca cunha X se é verdadeiro ou falso.



	VERDADEIRO	FALSO
A saúde é o estado completo de benestar físico.		
Un hábito saudable é practicar exercicios de lectura.		
Sentirse ben cun mesmo é un hábito saudable.		
Unha dieta equilibrada consiste en consumir hamburguesas todos os días.		
Os tipos de alimentos son: reguladores, enerxéticos e constructores.		
Os alimentos reguladores conteñen vitaminas e proteínas.		
Os alimentos enerxéticos conteñen glúcidos e minerais.		
Os alimentos constructores conteñen proeínas.		
A pirámide alimentaria é o gráfico que representa os distintos grupos de alimentos que debe incluír unha dieta non equilibrada.		
A pirámide alimentaria é o gráfico que representa os distintos grupos de alimentos que debe incluír unha dieta equilibrada.		
Os alimentos que se deben consumir de xeito moderado está na cúspide da pirámide alimentaria.		
Os alimentos que están na base son os que debemos consumir con maior frecuencia e en maior cantidade.		



Escolle a opción correcta.

Os alimentos enerxéticos achegan _____

Os alimentos constructores achegan _____

Os alimentos reguladores achegan _____

Completa.



Os hábitos saudables son: dieta _____, sentirse ben
_____, hixiene _____, _____
exercicio _____, posturas _____, revisións _____
e _____.

Os alimentos enerxéticos conteñen _____.

Os alimentos constructores conteñen _____.

Os alimentos reguladores conteñen _____.

