

1) Que debemos fazer para ter unha alimentación saudable? Marca.

- Debemos tomar só auga, froitas e verduras.
- Debemos tomar alimentos de todos os tipos.

2) Observa e contesta.



Que alimentos debemos tomar todos os días?

Que alimentos debemos tomar varias veces á semana?

Que alimentos debemos tomar só nalgunhas ocasíóns?

3) Eixe a resposta correcta.

Cantas veces ó día debemos alimentarnos?

- 5 veces 3 veces 4 veces

Cal é a comida máis importante do día?

- O almorzo O xantar A merenda A cea

4) Que partes do corpo interveñen na dixestión? Marca as correctas.

- A boca.
 Os brazos.
 O esófago.
 O estómago.
 A larinxe.

5) Que debes fazer para ter unha alimentación saudable? Marca.

- Tomar todos os tipos de alimentos.
 Comer cada vez que temos fame.
 Almorzar ben todas as mañás.
 Beber bastante auga durante o día.