

1) Que debemos facer 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 ocasións?

3) Elixe 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 facer 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.