

LEE Y COMPRENDE

Nos cuidamos de muchas maneras

Nuestro cuerpo necesita que lo cuidemos para que pueda funcionar bien. Para ello debemos tener en cuenta lo siguiente:

Come alimentos saludables: frutas, verduras, menestras, cereales, leche, huevos, pescado y otros.



Cepíllate los dientes después de cada comida para mantener tu boca limpia.

Lávate las manos con agua y jabón, antes y después de comer.



Juega o haz deportes al aire libre.

Báñate para eliminar las células muertas y tener la piel limpia.



Lee cada pregunta y marca con (x) la respuesta correcta:

1. Según el texto ¿Para qué nuestro cuerpo necesita que lo cuidemos?

- ☐ Para que se enferme.
- ☐ Para que funcione bien.
- ☐ Para no crecer y ser sano.

2. ¿Para qué debemos cepillarnos los dientes?

- ☐ Para que los dientes sean blancos.
- ☐ Para que la lengua no amargue.
- ☐ Para mantener la boca limpia.

3. ¿Para qué debemos bañarnos todos los días?

- ☐ Para eliminar las células muertas y tener la piel limpia.
- ☐ Para eliminar la piel limpia y la ropa.
- ☐ Para que verse más bonito.

4. ¿Qué debes usar para lavarte las manos?

- ☐ Agua y champú.
- ☐ Agua y jabón.
- ☐ Pasta dental y agua.

5. ¿Qué tipo de alimentos debes consumir?

- ☐ Alimentos no saludables.
- ☐ Alimentos muy deliciosos.
- ☐ Alimentos saludables.

6. El texto que leí se escribió para:

- ☐ Dar consejos para bañarnos todos los días.
- ☐ Dar consejos para cuidar nuestra salud.
- ☐ Dar consejos para comer y cepillarnos los dientes

