

Escuela: Colegio Anglo Hispano Intercultural Bilingüe

Profesor: Martín León Percastegui

Grado: 3

Asignatura: Vida saludable

Periodo: 1 Trimestre

1.- ¿Cuál de los siguientes alimentos son saludables?

- a) Coctel de frutas
- b) Pizza
- c) Papas fritas
- d) Pastel

2.- ¿Cuál de las siguientes bebidas es la que debemos consumir más?

- a) Refresco
- b) Jugo
- c) Agua potable
- d) Café y té.

3.- ¿Qué grupo de alimento del plato del bien comer nos ayudan a no enfermarnos?

- a) Cereales
- b) Frutas y verduras
- c) Leguminosas
- d) Alimentos de origen animal

4.- ¿Qué grupo de alimento del plato del bien comer nos proporcionan energía?

- a) Cereales
- b) Frutas y verduras
- c) Leguminosas
- d) Alimentos de origen animal

5.- ¿A qué se le llama DIETA?

- a) Cuando solo comes una vez al día
- b) Es un esquema que ilustra los tres grupos de alimentos
- c) Cuando solo comes ensaladas
- d) A la variedad y cantidad de alimentos que se consumen cada día

6.- ¿Cuál de las siguientes actividades te ayudan a tener un cuerpo saludable?

- a) Ver televisión
- b) Solo Comer y dormir
- c) Hacer ejercicio y comer saludable
- d) Escuchar música

7.- ¿Cuál de los siguientes hábitos debes realizar todos los días?

- a) Jugar fútbol
- b) Limpiar tus juguetes
- c) Dormir por las tardes
- d) Bañarte todos los días

8.- ¿Qué es un hábito de higiene?

- a) Son las actividades de limpieza a nuestro cuerpo personal y nos ayuda a prevenir enfermedades e infecciones. Estas actividades se deben realizar todos los días.
- b) Son juegos que puedes realizar con tus amigos
- c) Son actividades que realizas mientras duermes
- d) Estudiar mucho

9.- Selecciona dos hábitos de higiene personal:

- a) Leer y escribir
- b) Lavarse los dientes y las manos
- c) Cantar y bailar
- d) Practicar deporte

10.- De las siguientes opciones selecciona la que no corresponde a un hábito de higiene personal:

- a) Bañarse todos los días
- b) Cortarse las uñas y el cabello
- c) Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño
- d) Comer y dormir todos los días