

# Alimentación saludable

Lee y contesta:

Si quieras todo el día estudiar bien y jugar, el desayuno has de acabar y no olvides merendar, ¡que 5 comidas al día has de tomar!

¡No tires la fruta madura a la basura, ni tampoco la verdura! ¡Inventa con tu familia, ricos batidos que despierten los sentidos!

Aprovecha tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con familiares y amigos. Dedica menos de dos horas diarias a los juegos de ordenador.

1. ¿Cuántas comidas al día hay que hacer?

- a. 7 comidas al día      b. 3 comidas al día      c. 5 comidas al día

2. ¿Qué puedes hacer con la fruta madura?

- a. Tirarla      b. Batidos muy ricos      c. Venderla

3. ¿Cuánto tiempo podemos estar jugando en internet?

- a. 3 horas al día      b. Menos de 2 horas al día      c. Más de 5 horas al día

Completa las siguientes oraciones:

1. Tengo que ir a comprar pescado. Voy a ir a la \_\_\_\_\_.

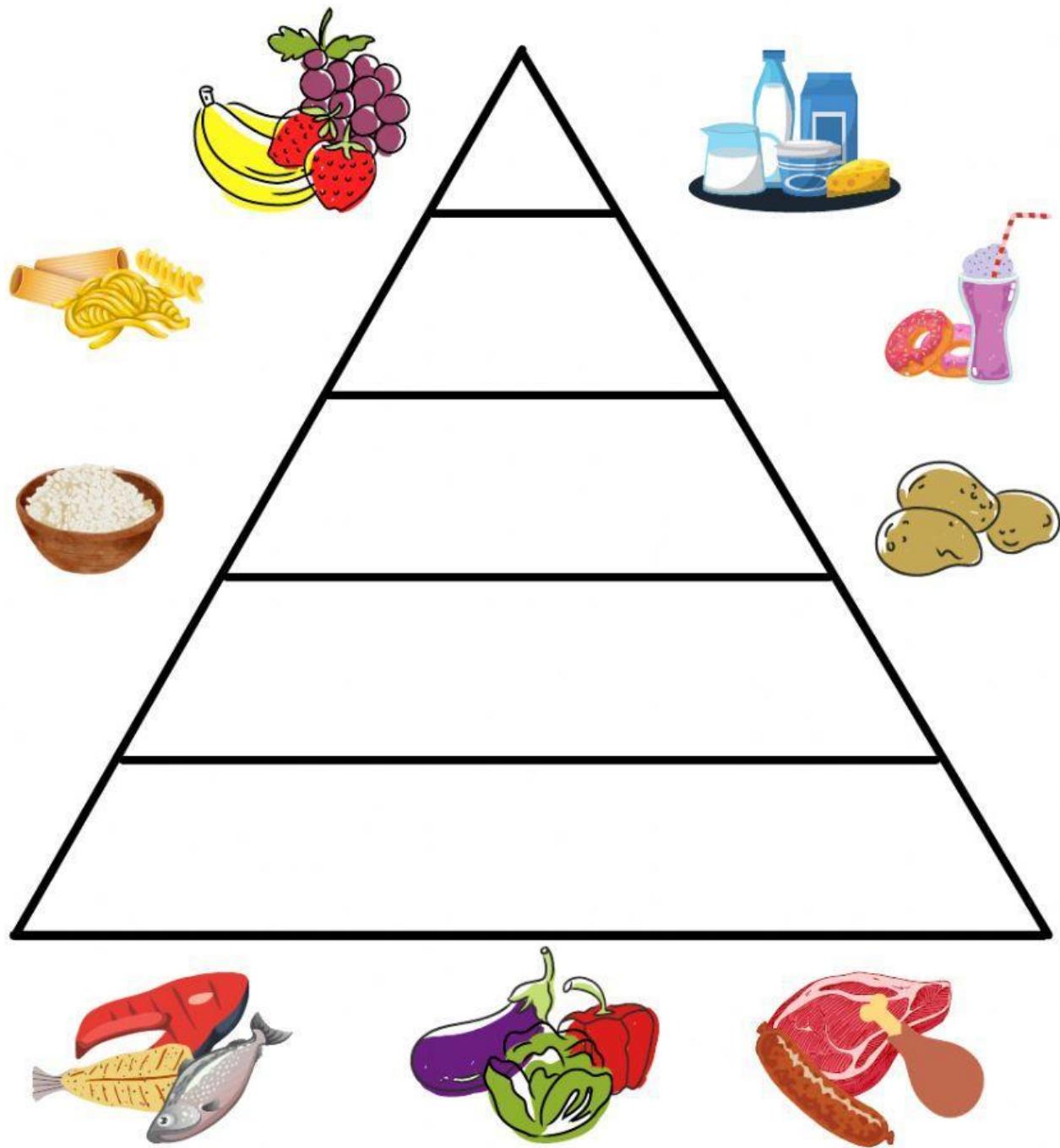
2. La lechuga y la berenjena son del grupo de las \_\_\_\_\_.

3. El señor que vende pan es el \_\_\_\_\_.

4. Las cerezas y las peras son del grupo de las \_\_\_\_\_.

5. La señora que vende helados es la \_\_\_\_\_.

Coloca los diferentes alimentos en el sitio correcto:



Además de seguir la pirámide alimentaria  
también hay que beber mucha \_\_\_\_\_ y hacer  
-----.