

Alimentación saludable

Lee y contesta:

Si quieres 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

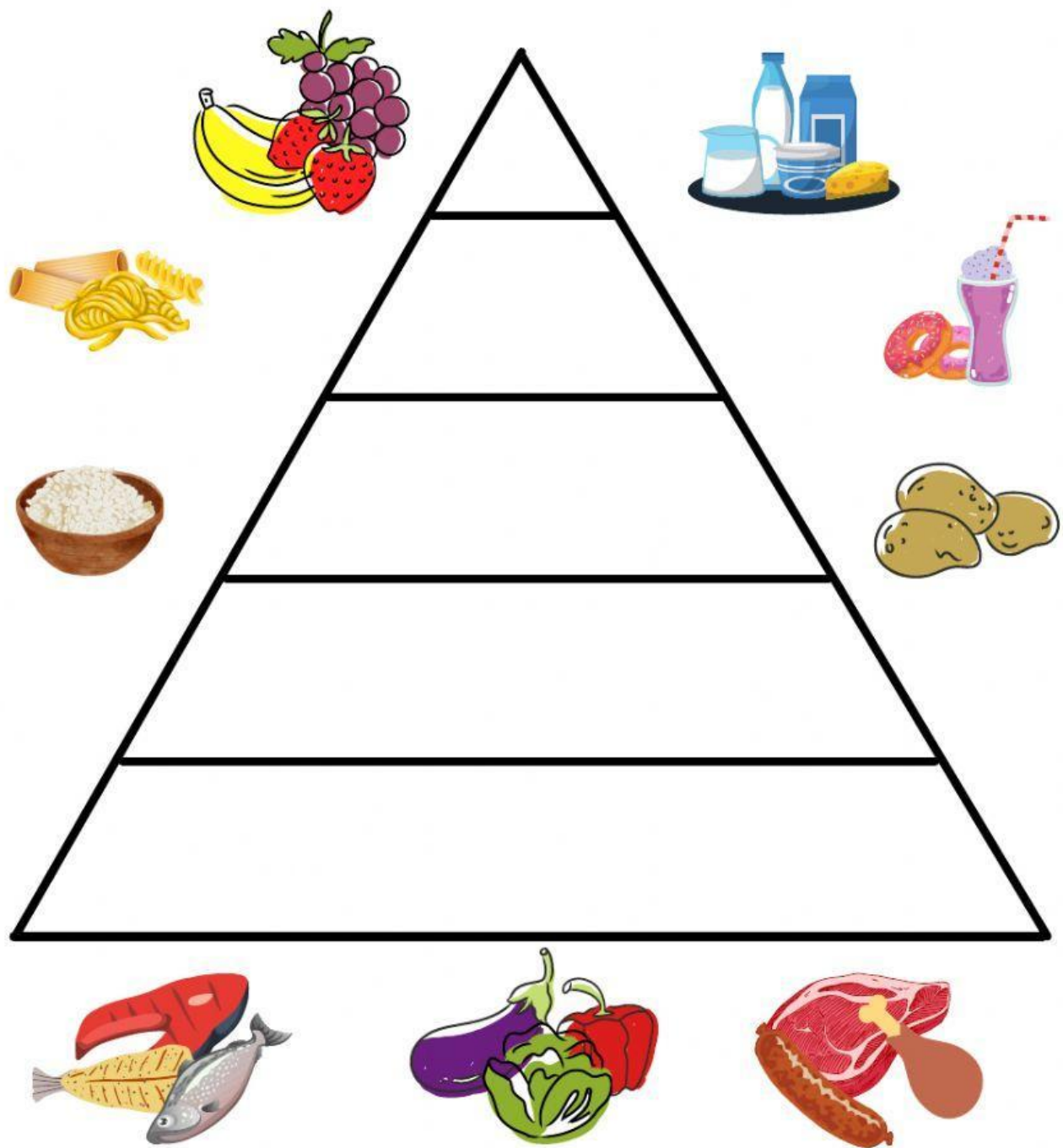
3. ¿Cuánto tiempo podemos estar jugando en internet?

- 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 _ _ _ _ _ .