

Indica cuál de los 4 hábitos saludables observas en cada imagen.



Indica a qué especialista acudirías en cada situación

Para que nos curen una herida →

Para pedir ayuda emocional o corregir algún comportamiento →

Para averiguar que enfermedad tenemos y decidir cómo curarla →

Para ayudarnos a hablar mejor →

Indica las parejas de alimentos que son sanas y adecuadas en ese momento del día

Desayuno

Comida

Cena

Elige la respuesta correcta a cada pregunta

¿Por qué debemos alimentarnos todos los días?

¿Para qué sirven los alimentos que tomamos?

Escribe una V si es verdadero y una F si es falso.

Una alimentación saludable requiere 5 comidas cada día.

En una alimentación saludable se toman alimentos variados.

En una alimentación saludable se comen muchos dulces y pocas frutas y verduras.

Una alimentación saludable requiere 3 comidas al día.

Termina las oraciones con la opción correcta

Hay que lavarse los dientes

Hay que lavarse las manos

Hay que ducharse

Para dormir lo necesario, hay que dormir ...