HÁBITOS SALUDABLES

1.Mira este vídeo

2. Señala verdadero o falso:

	Verdadero	Falso
Comer mucha fruta y verdura.		
Dedicar todo el tiempo libre a jugar al ordenador.		
Debemos dormir de 8 a 10 horas al día.		
Practicar deporte regularmente.		
Evitar las discusiones con compañeros y amigos.		
Ducharse todos los días.		
Lavarse los dientes después de cada comida.		
Comemos 2 veces al día.		

3. Completa:

Las frutas y verduras las tenemos que comer _____ .

Debemos hacer _____ comidas al día.

En el juego se tiene que _____ que a veces se gana y otras se pierde.

Realizar deporte aporta muchos _____ .

Tenemos que realizar deporte _____ .

Tenemos que beber _____ agua al día.

4. ¿Qué alimentos comerías para que tu dieta fuese equilibrada?











LIVEWORKSHEETS