

## ¡HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN EDUCACIÓN PRIMARIA!

1) Ya sabemos que hay que hacer algunas cosas para conseguir estar fuertes y sanos. Marca todas las que creas que SI nos ayudan a estarlo.

Hacer 4 comidas al día

Beber de 8 – 10 vasos de agua al día.

Ver la televisión y jugar en el ordenador más de 3 horas al día

Proteger la espalda

Dormir de 8 a 10 horas

Ducharnos todos los días, cepillarnos y lavarnos las manos

No hacer ejercicio ni jugar con l@s amig@s

Hacer una hora de actividad física todos los días

Comer solo unas pocas cosas

Cuidar tu salud



2) Observa la imagen de la pirámide alimenticia y di si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones.



- |   |          |          |
|---|----------|----------|
| Los embutidos podemos comerlos todos los días   | <b>V</b> | <b>F</b> |
| Los frutos secos podemos tomarlos de 3 – 7 raciones a la semana.  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| Puedo tomar leche todos los días.   | <b>V</b> | <b>F</b> |
| La pasta y el pan están en la base de la pirámide porque es muy importante tomarlos a diario                          | <b>V</b> | <b>F</b> |
| El agua está en el pico de la pirámide porque no es necesario tomarlo todos los días.                                 | <b>V</b> | <b>F</b> |
| El queso y el yogurt no son lácteos   | <b>V</b> | <b>F</b> |
| El aceite puedo tomarlo más de 3 veces al día   | <b>V</b> | <b>F</b> |
| Los caramelos y los helados puedo consumirlos Ocasionalmente  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| El pescado y la carne es muy importante y por eso puedo comerlos todos los días de la semana, igual que las legumbres | <b>V</b> | <b>F</b> |