

1. En que consiste unha dieta sa? Marca soamente as frases correctas:

- ☐ A Para ter unha dieta saudable non hai que comer nada de graxas nin azucre.
- ☐ B Hai que comer froita e verdura todos os días.
- ☐ C É recomendable facer cinco comidas diarias.
- ☐ D O almorzo é unha comida pouco importante, debe ser lixeiro e sen moita achega de enerxía.
- ☐ E Para seguir unha dieta sa hai que comer, sobre todo, carne.
- ☐ F Os alimentos ricos en fibra son saudables.



2. Observa a etiqueta e elixe as respostas que sexan correctas:



1. Carolina é alérxica ao plátano, ás fresas e ao peixe. Cres que pode tomar este batido?

- ☐ A Si
- ☐ B Non

2. Onde gardarias o batido unha vez aberto?

- ☐ A No frigorífico.
- ☐ B Nun armario da cocina.

3. Poderías tomar este batido o 25.11.2021?

- ☐ A Si, podo tomar o batido sempre que queira.
- ☐ B Non, non podo porque está caducado.

4. Carme é anciá e ten problemas nos ósos; o seu médico recomendoulle que tome alimentos ricos en calcio. É daquela recomendable este batido?

- ☐ A Si, porque o batido ten calcio.
- ☐ B Non, porque o batido ten calcio.

5. Andrés é intolerante á lactosa e non pode tomar todos os batidos que se venden. Recomendarlílle este batido?

- ☐ A Si
- ☐ B Non

3. Observa as seguintes imaxes e explica quen necesita comer máis cantidade de alimentos e por que.



4. Completa o seguinte texto coas palabras do recadro:

tomate – peixe – lambetadas – leite – froitos secos – froita –
bolos – zumes – auga – cenoria – proteínas – sal – refrescos

«É moi importante evitar tomar en exceso alimentos con graxa ou azucre,
por exemplo, _____ , _____
e _____. Ademais, é recomendable non tomar moito
_____, xa que pode prexudicar a nosa saúde».

5. Observa a seguinte imaxe e explica por que non é recomendable comelo a diario:



6. Organiza o teu menú. Para facelo tes que utilizar as palabras do recadro (podes repetir cada palabra tantas veces como precises):

carne – peixe – froita – leite – bocadillo torradas – cereais – pan – verdura – zume natural				
Almorzo	Taco	Xantar	Merenda	Cea
▼	▼	▼	▼	▼

7. Identifica que comportamento é o mais aceptado en cada caso e di por que:

- A Laura encántalle comer pan. Brais tamén come pan, pero prefíreo integral.
- Olaia bebe refrescos cando ten sede. Nuno, cando ten sede, bebe auga.

8. Cales son hábitos saudables? Marca so os correctos:

☐ Sentar de calquera forma que sexa cómoda	☐ Cepillar os dentes despois de cada comida	☐ Dedicar tempo ao ocio e ao descanso	☐ Comer carne todos os días e non abusar da verdura
☐ Seguir unha dieta saudable	☐ Ducharse unha vez á semana	☐ Intentar durmir pouco para aproveitar o tempo	☐ Realizar exercicio físico

9. Durante o día de onte Xela foi ás seguintes actividades. Marca soamente aquelas que sexan actividades de ocio:

- Almorzar unha torrada, leite e unha mazá.
- Coller o autobús para ir ao colexio.
- Xogar ao baloncesto cos amigos durante o recreo.
- Facer os deberes do colexio.
- Ler o libro de aventuras que me prestou Brais.
- Ir a unha exposición sobre animais.

