

**Marca cunha X se é verdadeiro ou falso.**



	VERDADEIRO	FALSO
A saúde é o estado completo de benestar físico.		
Un hábito saudable é practicar exercicios de lectura.		
Sentirse ben cun mesmo é un hábito saudable.		
Unha dieta equilibrada consiste en consumir hamburguesas todos os días.		
Os tipos de alimentos son: reguladores, enerxéticos e constructores.		
Os alimentos reguladores conteñen vitaminas e proteínas.		
Os alimentos enerxéticos conteñen glúcidos e minerais.		
Os alimentos constructores conteñen proteínas.		
A pirámide alimentaria é o gráfico que representa os distintos grupos de alimentos que debe incluír unha dieta non equilibrada.		
A pirámide alimentaria é o gráfico que representa os distintos grupos de alimentos que debe incluír unha dieta equilibrada.		
Os alimentos que se deben consumir de xeito moderado está na cúspide da pirámide alimentaria.		
Os alimentos que están na base son os que debemos consumir con maior frecuencia e en maior cantidade.		



**Escolle a opción correcta.**

Os alimentos enerxéticos achegan \_\_\_\_\_

Os alimentos constructores achegan \_\_\_\_\_

Os alimentos reguladores achegan \_\_\_\_\_

Completa. 

Os hábitos saudables son: dieta \_\_\_\_\_, sentirse ben  
\_\_\_\_\_, hixiene \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
exercicio \_\_\_\_\_, posturas \_\_\_\_\_, revisións \_\_\_\_\_  
e \_\_\_\_\_.

Os alimentos enerxéticos conteñen \_\_\_\_\_.

Os alimentos constructores conteñen \_\_\_\_\_.

Os alimentos reguladores conteñen \_\_\_\_\_.

