



NOMBRES



¡Una lonchera saludable para crecer sanos!

Una lonchera saludable proporciona la energía que necesitan los niños para aprender, jugar y realizar sus actividades escolares. Los alimentos nutritivos ayudan al crecimiento y fortalecen el cuerpo. Por eso, es importante elegir alimentos variados y evitar consumir muchos productos con exceso de azúcar, sal o grasas.

Las frutas, como la manzana, el plátano y las mandarinas, aportan vitaminas y minerales. Los estudiantes también pueden llevar una botella de agua para mantenerse hidratados durante el día. El agua es fundamental para que nuestro organismo funcione correctamente.

Un sándwich preparado con pan integral, queso y huevo puede formar parte de una lonchera nutritiva. También se pueden incluir los frutos secos, el yogur natural o las verduras picadas, según las necesidades de cada niño. Los alimentos deben guardarse en recipientes limpios y seguros para conservar su buen estado.

Preparar una lonchera saludable es una tarea que pueden compartir los niños y sus familias. Los padres pueden ayudar a elegir los alimentos, mientras que los estudiantes aprenden a cuidar su salud. Con una buena alimentación y el lavado de manos, todos podemos prevenir enfermedades y disfrutar de un día lleno de energía.



Desarrolla las actividades

Escribe la letra de la respuesta correcta.

1. ¿Qué proporcionan los alimentos nutritivos a los niños?

- A) Energía para aprender y realizar sus actividades.
- B) Sueño durante todas las clases.
- C) Deseos de dejar de jugar.



2. Según el texto, ¿qué bebida es fundamental para mantenernos hidratados?

- A) Las gaseosas.
- B) El agua.
- C) Los refrescos con mucha azúcar.



3. ¿Por qué es importante guardar los alimentos en recipientes limpios y seguros?

A) Para que los alimentos se vean más grandes.

B) Para evitar que los niños compartan sus loncheras.

C) Para conservar los alimentos en buen estado y reducir el riesgo de contaminación.



4. Si un estudiante lleva frutas, un sándwich nutritivo y agua en su lonchera, ¿qué demuestra con esta elección?

A) Que prefiere comer solamente frutas.

B) Que está aprendiendo a elegir alimentos variados para cuidar su salud.

C) Que no necesita alimentarse durante el día.



5. ¿Cuál de las siguientes loncheras sería la más recomendable según el texto?

A) Una gaseosa, caramelos y papas fritas.

B) Una botella de agua, una fruta y un sándwich nutritivo.

C) Una bolsa de golosinas y una bebida con mucha azúcar.



6. ¿Por qué es importante que los niños participen en la preparación de sus loncheras saludables?

A) Porque pueden aprender a elegir alimentos nutritivos y desarrollar hábitos saludables.

B) Porque así pueden llevar cualquier alimento sin considerar sus beneficios.

C) Porque los padres ya no necesitan preocuparse por su alimentación.



Ahora completa la tabla con los artículos.

ARTÍCULO	SUSTANTIVO	NÚMERO