Hàbits de vida saludables

1 Selecciona la resposta correcta.

a) Quin hàbit afavoreix un bon descans?

- ☐ Dormir prou hores.
- ☐ Utilitzar el mòbil tota la nit.
- ☐ Prendre begudes energètiques.



b) Quina activitat contribueix a la salut?

- ☐ Passar tot el dia assegut.
- ☐ Fer activitat física regularment.
- ☐ Evitar qualsevol moviment.



c) Quin és un hàbit d'alimentació saludable?

- ☐ Menjar aliments variats.
- ☐ No beure aigua.
- ☐ Saltar-se tots els àpats.



2 Relaciona cada hàbit amb el seu benefici.

Fer exercici físic	Aporta vitamines i minerals.
Menjar fruita i verdura	Millora el descans i l'energia.
Dormir prou hores	Enforteix el cor i els músculs.

3 Completa les frases amb les paraules del recuadre.

aigua • equilibrada • activitat física • descans

a) Beure prou _____ ens ajuda a estar ben hidratats.

b) Una alimentació _____ ens aporta els nutrients que necessitem.

c) Fer _____ regularment manté el nostre cos sa i fort.

d) Un bon _____ ens permet recuperar energia i concentrar-nos millor.

LIVEWORKSHEETS