

1) Que debemos facer para ter unha alimentación saudable? Marca.

☐ Debemos tomar só auga, froitas e verduras.

☐ Debemos tomar alimentos de todos os tipos.

2) Observa e contesta.



Que alimentos debemos tomar todos os días?

Que alimentos debemos tomar varias veces á semana?

Que alimentos debemos tomar só nalgunhas ocasións?

3) Elixé a resposta correcta.

Cantas veces ó día debemos alimentarnos?

☐

5 veces

☐

3 veces

☐

4 veces

Cal é a comida máis importante do día?

☐

O almorzo

☐

O xantar

☐

A merenda

☐

A cea

4) Que partes do corpo interveñen na dixestión? Marca as correctas.

☐

A boca.

☐

Os brazos.

☐

O esófago.

☐

O estómago.

☐

A larinxe.

5) Que debes facer para ter unha alimentación saudable? Marca.

☐

Tomar todos os tipos de alimentos.

☐

Comer cada vez que temos fame.

☐

Almorzar ben todas as mañás.

☐

Beber bastante auga durante o día.