INSTITUCIÓN EDUCATIVA HERNÁN TORO AGUDELO
HABITOS SALUDABLES PLAN DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR P.A.E.
2021

# HÁBITOS SALUDABLES

Observa el video

## Marca los HÁBITOS SALUDABLES:

- [ ] Llevar una alimentación sana y variada.
- [ ] Comer todos los días 1 bolsa de patatas.
- [ ] Lavarnos las manos solo 1 vez al día.
- [ ] Estar sentados siempre para no cansarnos.
- [ ] Hacer ejercicio habitualmente.
- [ ] Ejercitar la mente.

LIVEWORKSHEETS

Indica si las siguientes acciones son saludables o no.

BEBER AGUA — SÍ / NO

COMER RÁPIDO — SÍ / NO

NO MOVERSE — SÍ / NO

INCLUIR VEGETALES CADA DÍA — SÍ / NO

COMIDA BASURA — SÍ / NO

DORMIR SUFICIENTE — SÍ / NO

HACER ACTIVIDAD FÍSICA — SÍ / NO

TOMAR MUCHOS DULCES — SÍ / NO

TOMAR FRUTA A DIARIO — SÍ / NO

- Elige el hábito saludable que corresponde en cada caso.

El _____ es necesario para encontrase bien. Las personas que no duermen los suficiente están malhumoradas.

El _____ nos aporta muchos beneficios para la salud física y para nuestra salud mental.

La _____ nos ayuda a prevenir ciertas enfermedades, nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos y nos ayuda a relacionarnos con los demás.

LIVEWORKSHEETS

Relaciona con flechas las oraciones sobre hábitos de alimentación

| | |
|---|---|
| Hay que consumir | despacio y bien. |
| Tenemos que masticar | comer grasas saturadas y azucares. |
| Mientras masticamos | frutas y verduras. |
| Debemos evitar | cinco comidas al día. |
| Es importante comer | mantenemos la boca cerrada. |
| Hay que beber al menos | todos los nutrientes |
| Nuestra dieta debe contener | lávate los dientes. |
| Cuando termines de comer | 8 vasos de agua al día. |

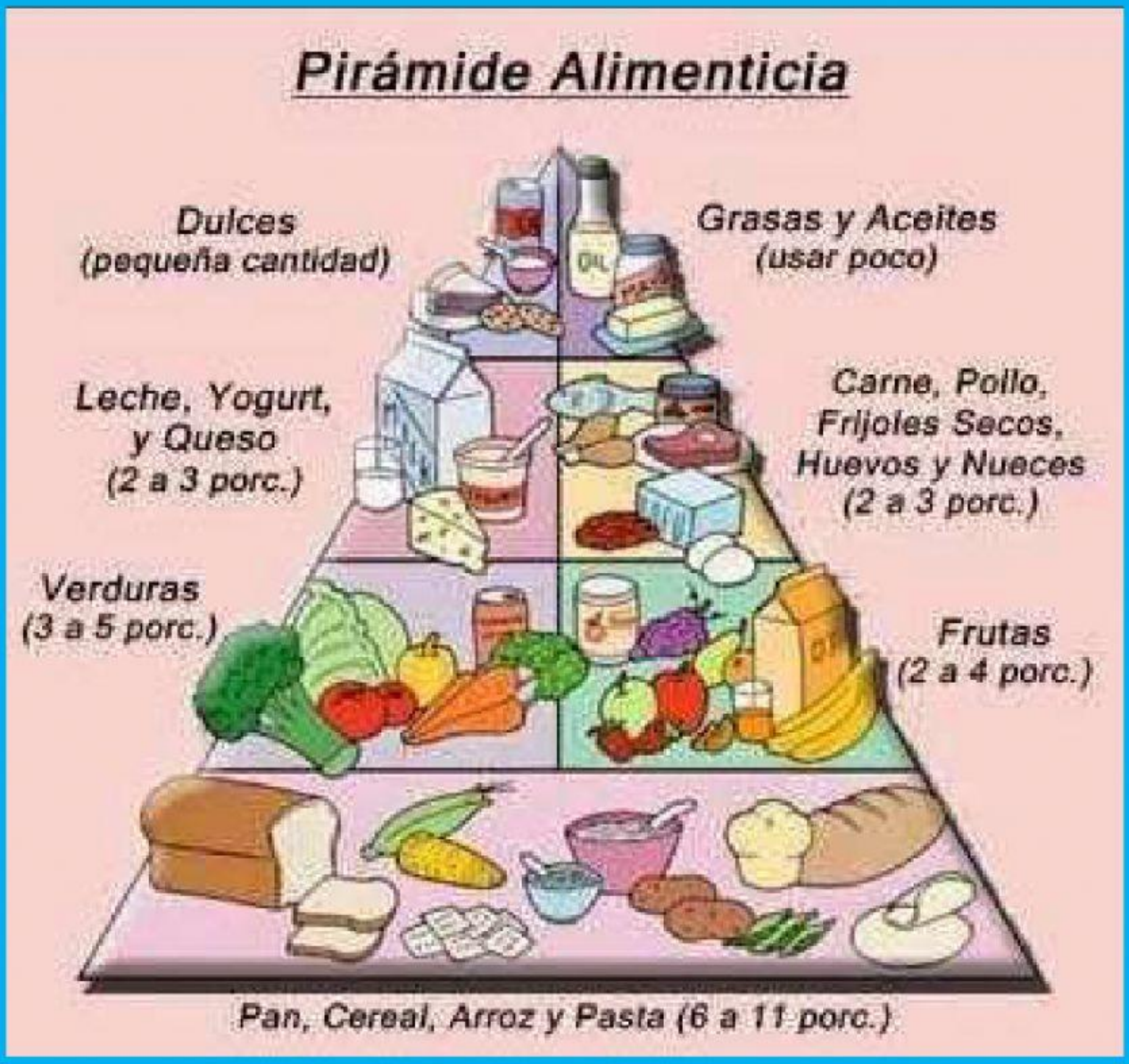
LIVEWORKSHEETS

¿Sabes cuántas comidas debes hacer al día? Recuerda que cada una tiene su horario. Vamos a verlo. Completa eligiendo las respuestas adecuadas.

Durante el día tenemos que hacer ____ comidas. Veamos los

**DESAYUNO** ____ **MEDIA MAÑANA** ____ **ALMUERZO** ____ **COMIDA** ____ **MERIENDA** ____

Observa la imagen y aprende




LIVEWORKSHEETS

| | | |
|---|---|---|
| Los embutidos podemos comerlos todos los días | V | F |
| Los frutos secos podemos tomarlos de 3 – 7 raciones a la semana. | V | F |
| Puedo tomar leche todos los días. | V | F |
| La pasta y el pan están en la base de la pirámide porque es muy importante tomarlos a diario | V | F |
| El agua está en el pico de la pirámide porque no es necesario tomarlo todos los días. | V | F |
| El queso y el yogurt no son lácteos | V | F |
| El aceite puedo tomarlo más de 3 veces al día | V | F |
| Los caramelos y los helados puedo consumirlos Ocasionalmente | V | F |
| El pescado y la carne es muy importante y por eso puedo comerlos todos los días de la semana, igual que las legumbres | V | F |

## PILDORAS PARA LOS HÁBITOS SALUDABLES

LIVEWORKSHEETS