

Reaso Naturales Unidad 1: Be healthy

1º Une.

Compartir		Debemos apoyarnos los unos en los otros.
Honestidad		No tenemos que decir mentiras.
Confianza		Debemos ser buenos entre nosotros.
Amabilidad		Debemos dejar que los otros niños jueguen con nuestros juguetes.

2º Clasifica.

huevos	patatas	lácteos	proteínas	minerales	hidratos de carbono	vitaminas
fibra	pescado	frutos secos	grasas	pan	energía	aceite
arroz	carne	verdura	crecimiento	buen funcionamiento del cuerpo	fruta	pasta
legumbres						

Alimentos para obtener energía

Alimentos para crecer

Alimentos para defendernos de enfermedades

3º Completa.

sanos preocupación estrés enfermedad síntomas virus accidentes

- Cuando estamos **sanos** nos sentimos bien. Cuando no estamos bien, y tenemos **síntomas** de una **enfermedad**, nuestro cuerpo nos avisa. Los **virus** causan resfriados y gripe. Los **accidentes** pueden provocar huesos rotos. La **preocupación** y el **estrés** nos pueden hacer enfermar.

4º Do you feel bad? Match each picture to its remedy.

medicines

insuline

inhalers

sleep



5º Fill in the gaps with the correct word.

Carbohydrates and fats give our bodies **energy**.

Proteins help our bodies **grow**.

Vitamins, minerals and fibre help our bodies **work** correctly.