Escuela: Colegio Anglo Hispano Intercultural Bilingüe
Profesor: Martín León Percastegui
Grado: 3
Asignatura: **V**ida saludable
Periodo: 1 Trimestre

1.- ¿Cuál de los siguientes alimentos son saludables?

a) Coctel de frutas
b) Pizza
c) Papas fritas
d) Pastel

2.- ¿Cuál de las siguientes bebidas es la que debemos consumir más?

a) Refresco
b) Jugo
c) Agua potable
d) Café y té.

3.- ¿Qué grupo de alimento del plato del bien comer nos ayudan a no enfermarnos?

a) Cereales
b) Frutas y verduras
c) Leguminosas
d) Alimentos de origen animal

4.- ¿Qué grupo de alimento del plato del bien comer nos proporcionan energía?

a) Cereales
b) Frutas y verduras
c) Leguminosas
d) Alimentos de origen animal

5.- ¿A qué se le llama DIETA?

a) Cuando solo comes una vez al día
b) Es un esquema que ilustra los tres grupos de alimentos
c) Cuando solo comes ensaladas
d) A la variedad y cantidad de alimentos que se consumen cada día

LIVEWORKSHEETS

6.- ¿Cuál de las siguientes actividades te ayudan a tener un cuerpo saludable?

a) Ver televisión
b) Solo Comer y dormir
c) Hacer ejercicio y comer saludable
d) Escuchar música

7.- ¿Cuál de los siguientes hábitos debes realizar todos los días?

a) Jugar futbol
b) Limpiar tus juguetes
c) Dormir por las tardes
d) Bañarte todos los días

8.- ¿Qué es un hábito de higiene?

a) Son las actividades de limpieza a nuestro cuerpo personal y nos ayuda a prevenir enfermedades e infecciones. Estas actividades se deben realizar todos los días.
b) Son juegos que puedes realizar con tus amigos
c) Son actividades que realizas mientras duermes
d) Estudiar mucho

9.- Selecciona dos hábitos de higiene personal:

a) Leer y escribir
b) Lavarse los dientes y las manos
c) Cantar y bailar
d) Practicar deporte

10.- De las siguientes opciones selecciona la que no corresponde a un habitó de higiene personal:

a) Bañarse todos los días
b) Cortarse las uñas y el cabello
c) Lavarse las manos antes de comer y después di ir al baño
d) Comer y dormir todos los días

LIVEWORKSHEETS