

REPASO TEMA 2: NOS CUIDAMOS

1 Pon  en los consejos para tener buena salud que son correctos.

- Tomar alimentos variados.
- Evitar beber agua o beber muy poca.
- Visitar al pediatra de vez en cuando.
- Cuidar la postura: sentarse correctamente, etc.
- Lavarse los dientes antes de comer.
- Lavarse las manos, sobre todo, antes y después de comer.

☐
☐
☐
☐
☐
☐

2 Une cada alimento según sean naturales o elaborados.



alimentos naturales

alimentos naturales

alimentos elaborados

alimentos elaborados

alimentos naturales

alimentos naturales

alimentos elaborados

alimentos elaborados

alimentos elaborados

alimentos elaborados

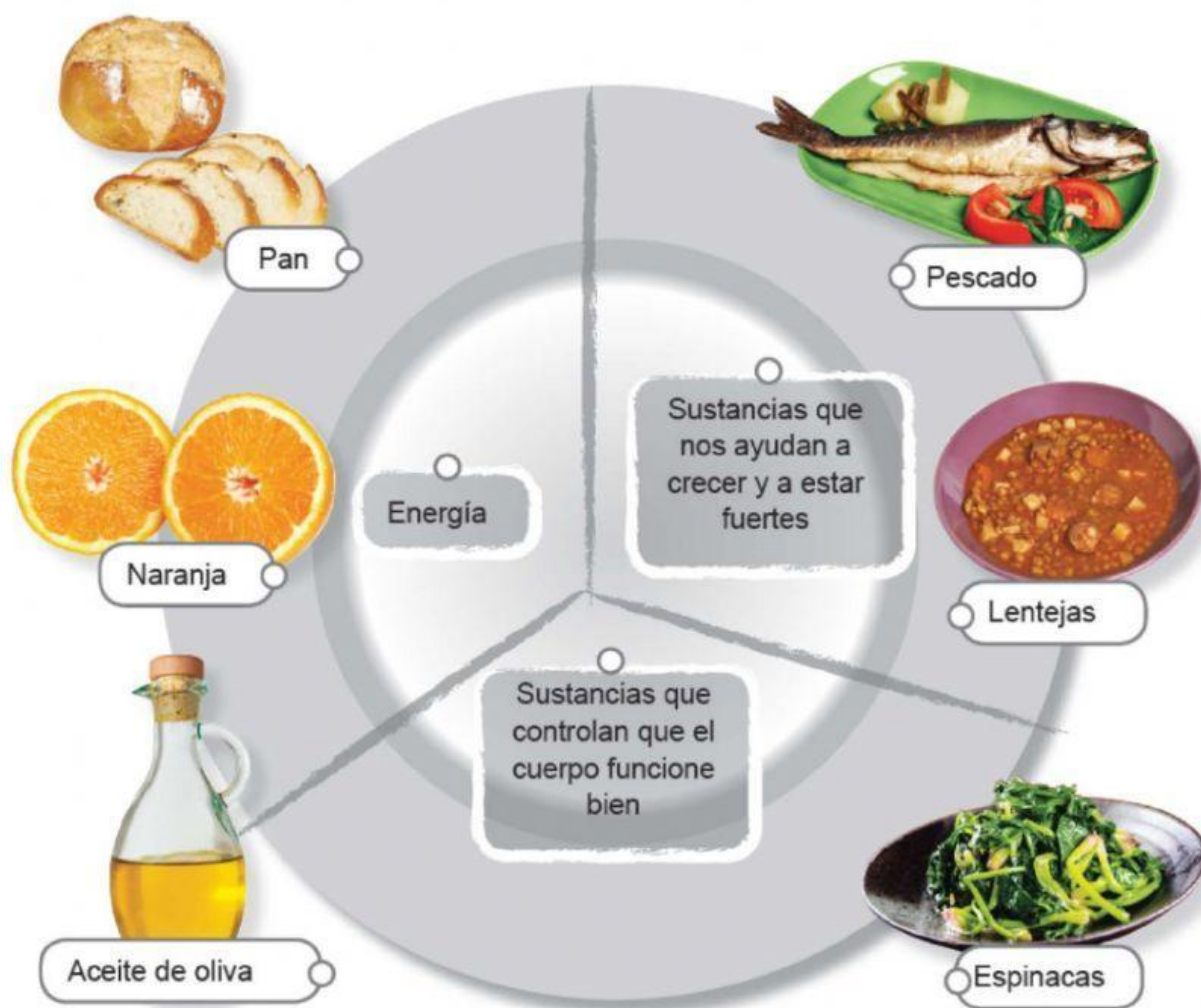
3 Marca el alimento que se conserva en frío.

YOGUR

MANZANA

LATA DE ATÚN

4 Relaciona cada alimento con lo que más aporta cuando lo tomamos.



5 Completa estas frases:

Hay que hacer comidas diarias y dormir, al menos horas al día.

Practicar ejercicio físico y descansar ayuda a tener .

Reconocer y expresar cómo nos sentimos ayuda a tener salud.