



Nombre: _____ Fecha: _____

FICHA 6: La alimentación

Lee con atención:

Una **alimentación saludable** es cuando le das de comer a tu cuerpo solo lo que le beneficia y la cantidad justa de lo que necesita. Es muy importante comer alimentos que le den a nuestro cuerpo energía.

- Mira el siguiente vídeo y, después, responde a las preguntas:

<https://youtu.be/FUBpTGB2zO4>

- Señala las oraciones que son correctas:
 - ☐ Es muy importante comer cosas que ayuden a nuestro cuerpo a tener más energía.
 - ☐ Nuestra alimentación no es importante para nuestro cerebro.
 - ☐ Debemos comer 3 veces al día.



- Con una alimentación saludable tendremos más fuerza, para poder saltar, correr...
- No debemos comer muchas golosinas y alimentos preelaborados.
- Debemos beber poca agua cada día.
- Si nos alimentamos mal podemos caer enfermos.
- Una alimentación saludable nos ayuda a crecer.

- Escribe el número donde corresponda:

1. desayuno 2. comida 3. merienda 4. cena

☐
☐
☐
☐


- Señala tres alimentos adecuados para tomar en cada comida del día:

	desayuno				
	comida				
	merienda				
	cena				