



Nombre: _____ Fecha: _____

FICHA 7: La alimentación

- Haz un menú sano colocando las siguientes imágenes en su lugar:



desayuno 	comida 
merienda 	cena 



Lee con atención:

Recuerda que una alimentación saludable te ayudará a *crecer* de manera adecuada. Desde que nacemos, pasamos por diferentes *etapas de crecimiento* con distintas características: infancia, adolescencia, juventud y madurez.

- Desde tu nacimiento, has crecido mucho. Completa las siguientes oraciones con la respuesta más correcta:

- Al nacer, pesé _____ kilos y medí _____ centímetros.
- Ahora peso _____ kilos y mido _____ centímetros.



- Numera estas imágenes de menor a mayor edad (1-4):



- ¿En qué has cambiado tú desde que naciste hasta ahora? Elige las respuestas correctas.

- En la altura.
- En mi nombre.
- En el color de mi piel.
- En mi peso.