

EL CUERPO HUMANO Y LA SALUD

Clasifica las oraciones según sean hábitos saludables o hábitos no saludables.

HABITOS SALUDABLES

HÁBITOS NO SALUDABLES

Pasar mucho tiempo sentado frente al TV

Realizar ejercicio físico todos los días

Ducharse una vez a la semana.

Ducharse una vez al día

Cepillarse los dientes tras cada comida.

Consumir tabaco o alcohol.

Comer solo un tipo de alimentos

Comer de todo en su justa medida

Dormir poco.

Dormir suficiente (los niños/as unas 10 horas)

Hacer dos comidas al día.

Hacer cinco comidas al día

UNE CADA ALIMENTO CON LOS NUTRIENTES PRINCIPALES QUE CONTIENEN. TAMBIÉN DEBES UNIR LOS NUTRIENTES CON LA FUNCIÓN QUE CUMPLE EN NUESTRO CUERPO

Carne, pescado, huevos...

GRASAS

Necesarias para que el cuerpo se mantenga sano.

Fruta, verdura, productos lácteos...

HIDRATOS DE CARBONO

Aportan energía para nuestro cuerpo.

Aceite, mantequilla, embutidos...

PROTEÍNAS

Pasta, pan, cereales, patata, legumbres...

VITAMINAS Y SALES MINERALES

Aportan materiales para crecer y reparar nuestro cuerpo

LOS HÁBITOS SALUDABLES

