

Vida saludable

Nombre: _____

REALIZA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES:

Los buenos hábitos de salud pueden permitirle evitar una enfermedad y mejorar nuestra calidad de vida. Algunos de estos hábitos son:

Relaciona según corresponda

Dieta equilibrada	Las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo.
Ejercicio físico	Las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable.
Higiene personal	Una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, en las proporciones adecuadas.
Actividad social	Este concepto no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

Selecciona la Respuesta correcta

1. Selecciona que comida es saludable

Pizza

Caldo de pollo

Papas fritas

2.- Que alimentos se deben consumir diario

Dulces

Frutas y verduras

Ninguno

3.- Tipo de bebida saludable

Refresco

Agua purificada

Jugo de la tienda

Captura las palabras que faltan para completar el texto.

Es importante considerar lo siguiente:

Lavado de dientes debe ser con agua, cepillo y pasta de dientes.

Vida saludable es aquella conducta que realizamos y que afecta de forma positiva en nuestro bienestar físico,

Arrastra y soltar los recuadros que se muestran en sus respectivas respuestas

Yo como niño y/o niña debo realizar las siguientes acciones para tener una vida saludable:

1.- beber más...

2.- hacer más...

3.- comer más...

4.- dormir por lo menos...

Agua

Ejercicio

Frutas y verduras

8 horas diarias