

Escribe los tres tipos de salud.



Une cada aspecto de la salud donde corresponda.

Ir a la piscina a nadar 4 días a la semana.

Llevar hábitos saludables

Ir al pediatra una vez al año.

Acudir a las revisiones médicas

Salir con mis amigos a cenar el fin de semana.

Salud social

Alimentos de origen animal

Alimentos de origen vegetal

Alimentos de origen mineral

Carne

Huevos

Leche

Agua

Cereales

Sal

Frutas

Verduras

Hortalizas

Pescado

LOS ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN

Alimentos

Proporcionan energía
para realizar actividades
físicas y pensar

Alimentos

Proporcionan materiales
para crecer y reparar los
tejidos.

Alimentos

Aportan sustancias que
hacen que nuestro
organismo funcione de
forma correcta.

Son las frutas, las
verduras y las hortalizas.

Son la leche y sus
derivados, los frutos
secos, la carne, el
pescado...

Son el arroz, la pasta, el
pan, aceites,...