

HÁBITOS SALUDABLES

Hola, queridos estudiantes del grado quinto uno. Ahora vamos a practicar o mejor aún a seguir apropiándonos sobre la importancia del ejercicio y la alimentación.



1. Observa la pirámide y selecciona con la letra (V) si la oración es verdadera y con la (F) si es falsa.

- Podemos comer grasa siempre que queramos. ☐
- Debemos comer proteína diariamente. ☐
- Las vitaminas y minerales no son necesarios. ☐
- Todos los días se deben consumir cereales. ☐
- Todos los días debemos consumir agua. ☐

2. ¿Cuál es el ingrediente principal de los siguientes alimentos? Únelos.

Chorizo

Grasas

Patatas

Cebolla

Proteínas

Aceite

Atún

Vitaminas y minerales

Plátano

Lentejas

Hidratos de carbono

Pavo

3. Indica si las siguientes acciones son saludables o no.

BEBER AGUA		SÍ
		NO

COMER RÁPIDO		SÍ
		NO

	COMIDA BASURA	SÍ
		NO

	INCLUIR VEGETALES CADA DÍA	SÍ
		NO

HACER ACTIVIDAD FÍSICA		SÍ
		NO

	DORMIR SUFICIENTE	SÍ
		NO

	TOMAR FRUTA A DIARIO	SÍ
		NO

	TOMAR MUCHOS DULCES	SÍ
		NO

NO MOVERSE		SÍ
		NO

4. Elige el hábito saludable que corresponde en cada caso.

El es necesario para encontrarse bien. Las personas que no duermen lo suficiente están malhumoradas.

El nos aporta muchos beneficios para la salud física y para nuestra salud mental.

La nos ayuda a prevenir ciertas enfermedades, nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos y nos ayuda a relacionarnos con los demás.

MENÚ SALUDABLE

5. Imagina que eres él/la cocinero/a de un restaurante. Tienes que elaborar un menú saludable. Recuerda que los alimentos sean variados.

PRIMER PLATO

SEGUNDO PLATO

POSTRE

BEBIDA



RESTAURANTE

