

## CIENCIAS NATURAIS 1

REPASA os hábitos saudables. LEMBRA que si temos hábitos saudables a nosa saúde será boa.

# Coidamos a nosa saúde

### Manter a hixiene



Antes de comer hai que lavar as mans e despois, os dentes. Tamén hai que ducharse a diario.

### Durmir o necesario



Os nenos e as nenas de Primaria deben durmir unhas dez horas para comezar o día descansados.

### Facer exercicio



O exercicio físico fortalece os ósos e os músculos e achega moitos outros beneficios para a saúde.

### Coidar a postura



Manter posturas axeitadas axuda a coidar os nosos ósos e músculos, sobre todo os do lombo.

**1** Escribe os hábitos saudables.

- 
- 
- 
- 

**COMPROBA** o que fixeches:

**1** Escribe os hábitos saudables.

- Manter a hixiene.
- Facer exercicio.
- Durmir o necesario.
- Coidar a postura.

**LEMBRA** que unha alimentación saudable favorece tamén a nosa saúde.

**Repasa** facendo as seguintes actividades o que é unha **ALIMENTACIÓN SAUDABLE**:

**1** Que debemos facer para ter unha alimentación saudable? Marca.



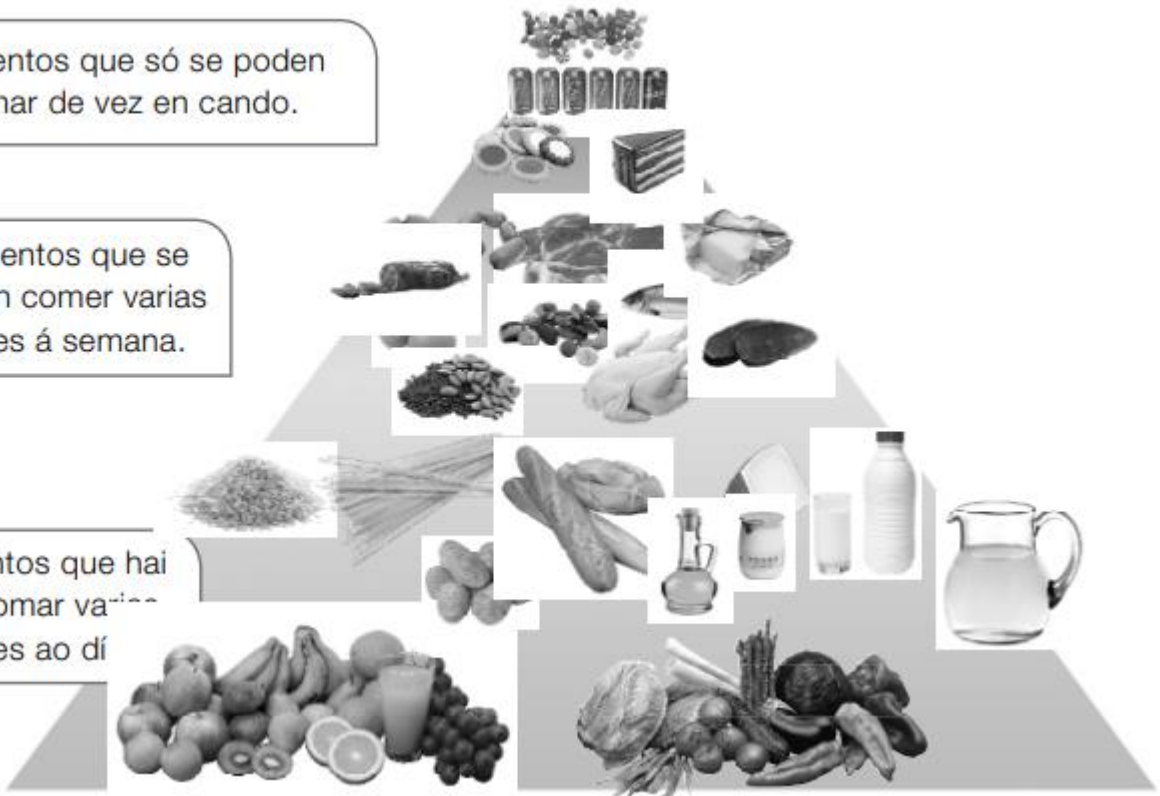
- Debemos tomar só auga, froitas e verduras.
- Debemos tomar alimentos de todos os tipos.

**2** Observa a pirámide dos alimentos. Despois, contesta.

Alimentos que só se poden tomar de vez en cando.

Alimentos que se deben comer varias veces á semana.

Alimentos que hai que tomar varias veces ao día.



- Que alimentos debemos tomar todos os días?

---

- Que alimentos debemos tomar varias veces á semana?

---

- Que alimentos debemos tomar só nalgunhas ocasións?

---

Fonte: Editorial Santillana

## Comproba o que fixeches:

- 1** Que debemos facer para ter unha alimentación saudable? Marca.



- Debemos tomar só auga, froitas e verduras.
- Debemos tomar alimentos de todos os tipos.

- Que alimentos debemos tomar todos os días?

Froitas, verduran e auga.

- Que alimentos debemos tomar varias veces á semana?

Legumes, ovo, peixe e carne.

- Que alimentos debemos tomar só nalgunhas ocasións?

Doces e lambonadas.

## CIENCIAS NATURAIS 2

Le atentamente o que pon neste recadro:

Os hábitos saudables que nos axudan a estar sans son: manter a hixiene, facer exercicio, durmir o necesario e coidar a postura.

### 2 Completa as seguintes normas de hixiene:

- Lavar as mans

- Lavar os dentes

- Ducharse



3 Marca cun X os nenos que están fortalecendo os seus músculos.



► Que fas ti para fortalecer os músculos? Explica. R. L.

---

---

1 Arrodea os seguintes alimentos segundo corresponda.



Proceden das plantas.



Proceden dos animais.



2 Marca o que debes facer para ter unha alimentación saudable.

- Comer pasteis todos os días.
- Comer dúas ou tres veces ao día.
- Almorzar ben todas as mañás.
- Beber bastante auga durante o día.



## COMPROBA o que fixeches:

### 2 Completa as seguintes normas de hixiene:

- Lavar as mans antes de comer.
- Lavar os dentes despois de comer.
- Ducharse todos os días.

### 3 Marca cun X os nenos que están fortalecendo os seus músculos.



► Que fas ti para fortalecer os músculos? Explica. **R. L.**

---

---

### 1 Arrodea os seguintes alimentos segundo corresponda.



Proceden das plantas.



Proceden dos animais.



### 2 Marca o que debes facer para ter unha alimentación saudable.

- Comer pasteis todos os días.
- Comer dúas ou tres veces ao día.
- Almorzar ben todas as mañás.
- Beber bastante auga durante o día.

