

Nome _____

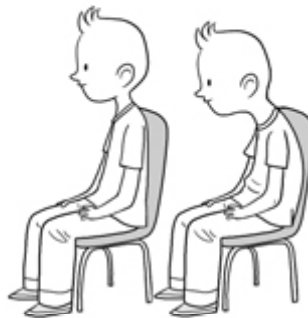
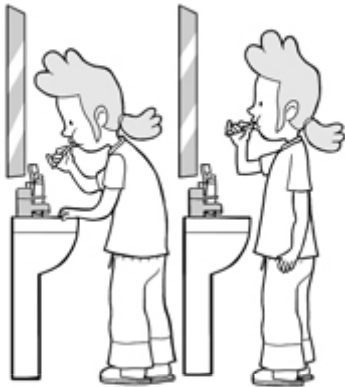
Data _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Os hábitos que nos axudan a coidar a nosa saúde son os seguintes:

- Coidar a nosa postura para non mancar as costas.
- Practicar exercicio físico, para mellorar a saúde do corpo e da mente.
- Coidar a nosa hixiene, pois así evitamos enfermidades.
- Dedicar tempo ao lecer, estando sós, con amigos e en familia.
- Durmir o necesario, sobre dez horas.

1 Arrodea as posturas correctas e risca as incorrectas. Despois, explica por que son correctas as posturas que escolliches.



2 Cando é conveniente lavar as mans? Risca a opción incorrecta e copia as correctas para completar a oración.

Antes de comer

Despois de ir ao baño

Despois de xogar cunha mascota

Antes de durmir

Hai que lavar as mans _____,
_____ e
_____.

Nome _____

Data _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

A dieta é o conxunto de alimentos que inxire unha persoa. É recomendable tomar alimentos variados e reducir o consumo daqueles que conteñen moito azucre e graxa.

Unha dieta saudable ten que ser suficiente e equilibrada. A roda dos alimentos permítenos organizar os alimentos e deseñar unha dieta axeitada que nos proporcione todos os nutrientes que necesitamos.

1 Completa o texto coas seguintes palabras.

bebidas – conxunto – alimentos – equilibrada – saudable

A dieta é o _____ de todos os _____, incluíndo as comidas e as _____, que toma unha persoa. Unha dieta _____ debe ser suficiente e _____.

2 Que características debe cumprir unha dieta suficiente e equilibrada?

3 Subliña a opción máis saudable e explica brevemente o motivo da túa elección.

- Carne vermella ou carne de ave.

- Aceite de oliva ou touciño.

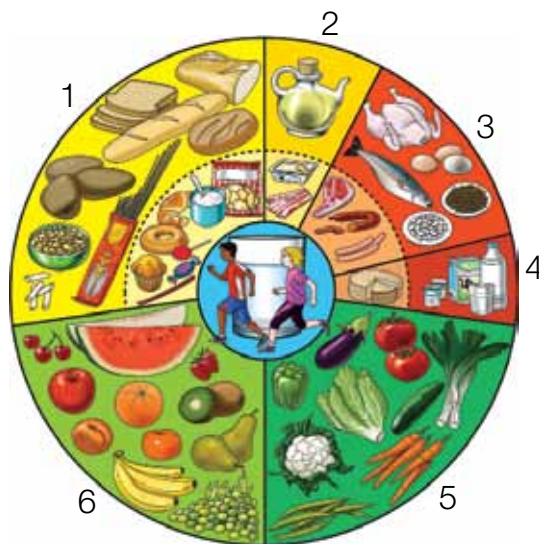
4 Contesta as seguintes preguntas.

- Que se representa na roda dos alimentos?

- Que alimentos debemos tomar máis?

- Por que hai alimentos que se representan máis pequenos ca outros?

- En que lugar da roda se aconsella beber moita auga e facer exercicio?



5 Observa as fotografías e completa a táboa.

	Grupo ao que pertence	Alimento rico en...	Consumo ocasional ou diario
