ContinueQuiz

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 1.º de Primaria

Nombre: _____ Fecha: _____

Recuerda

Ejemplo: ¿Qué hábito es saludable? → merendar fruta

1. Los hábitos saludables cuidan nuestro cuerpo.
2. Es saludable merendar fruta.
3. Además: dormir bien, hacer ejercicio y comer variado.

1 ¿Qué hábito es saludable?

- ○ comer sin lavarme las manos después de jugar
- ○ lavarme las manos antes de comer

2 ¿Qué hábito es saludable?

- ○ lavarme los dientes después de comer
- ○ irme a dormir sin lavarme los dientes

3 ¿Qué hábito es saludable?

- ○ no desayunar nunca
- ○ desayunar antes de ir al cole

4 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

- ○ 🥤 refrescos
- ○ 🍎 fruta

5 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

- ○ 🥤 refrescos
- ○ 🥦 verdura

6 ¿Qué hábito es saludable?

- ○ beber agua cuando tengo sed
- ○ beber refrescos a todas horas

7 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

- ○ 🍬 chucherías
- ○ 🥛 leche

8 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

- ○ 🍬 chucherías
- ○ 🍞 pan

9 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

- ○ 🥤 refrescos
- ○ 💧 agua

10 ¿Qué hábito es saludable?

- ○ comer despacio y masticar bien
- ○ comer muy deprisa sin masticar

¿Cómo te ha ido? ○ ☺ ○ ☺ ○ 😐

ContinueQuiz

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 1.º de Primaria · Soluciones

Para la persona adulta: estas son las respuestas de la ficha «Alimentación saludable». Si se ha equivocado, leed juntos la explicación y probad otra vez en continuequiz.com/ninos/aprende.

1 lavarme las manos antes de comer

Es saludable lavarme las manos antes de comer.

2 lavarme los dientes después de comer

Es saludable lavarme los dientes después de comer.

3 desayunar antes de ir al cole

Es saludable desayunar antes de ir al cole.

4 🍎 fruta

Las chucherías, la bollería y los refrescos tienen mucho azúcar o grasa: solo de vez en cuando. Lo más sano es: fruta.

5 🥦 verdura

Las chucherías, la bollería y los refrescos tienen mucho azúcar o grasa: solo de vez en cuando. Lo más sano es: verdura.

6 beber agua cuando tengo sed

Es saludable beber agua cuando tengo sed.

7 🥛 leche

Las chucherías, la bollería y los refrescos tienen mucho azúcar o grasa: solo de vez en cuando. Lo más sano es: leche.

8 🍞 pan

Las chucherías, la bollería y los refrescos tienen mucho azúcar o grasa: solo de vez en cuando. Lo más sano es: pan.

9 💧 agua

Las chucherías, la bollería y los refrescos tienen mucho azúcar o grasa: solo de vez en cuando. Lo más sano es: agua.

10 comer despacio y masticar bien

Es saludable comer despacio y masticar bien.