ContinueQuiz

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 2.º de Primaria

Nombre: _____ Fecha: _____

Recuerda

Ejemplo: ¿Con qué frecuencia debemos tomar chucherías? → de vez en cuando

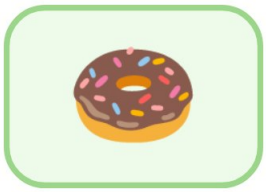
1. Todos los días: fruta, verdura, agua, pan o cereales y lácteos.
2. Algunas veces a la semana: pescado, huevos, legumbres y carne.
3. De vez en cuando: dulces, bollería, chucherías y refrescos.
4. Chucherías → de vez en cuando.



1 ¿Qué hábito es saludable?

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

2 ¿Con qué frecuencia debemos tomar bollería?



- ○ todos los días
- ○ algunas veces a la semana
- ○ de vez en cuando

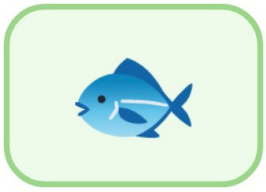
3 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

- ○ 🍟 patatas fritas de bolsa
- ○ 🥛 leche

4 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

- ○ 🍟 patatas fritas de bolsa
- ○ 💧 agua

5 ¿Con qué frecuencia debemos tomar pescado?



- ○ todos los días
- ○ algunas veces a la semana
- ○ de vez en cuando

6 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

- ○ 🥦 verdura
- ○ 🍬 chucherías

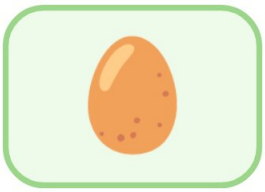
7 ¿Qué hábito es saludable?

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

8 ¿Qué hábito es saludable?

- ○ merendar fruta
- ○ merendar chucherías todos los días

9 ¿Con qué frecuencia debemos tomar huevos?



- ○ todos los días
- ○ algunas veces a la semana
- ○ de vez en cuando

10 ¿Qué hábito es saludable?

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

¿Cómo te ha ido? ○ ☺ ○ 😐 ○ 😐

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 2.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 los dientes después de comer**

Es saludable lavarme los dientes después de comer.

2 **de vez en cuando**

Bollería → de vez en cuando.

3 🥛 **leche**

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

4 💧 **agua**

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

5 **algunas veces a la semana**

Pescado → algunas veces a la semana.

6 🥦 **verdura**

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

7 **comer despacio y masticar bien**

Es saludable comer despacio y masticar bien.

8 **merendar fruta**

Es saludable merendar fruta.

9 **algunas veces a la semana**

Huevos → algunas veces a la semana.

10 **beber agua cuando tengo sed**

Es saludable beber agua cuando tengo sed.