ContinueQuiz

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 3.º de Primaria

Nombre: _____ Fecha: _____

Recuerda

Ejemplo: ¿Con qué frecuencia debemos tomar legumbres? → algunas veces a la semana

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. Legumbres → algunas veces a la semana.



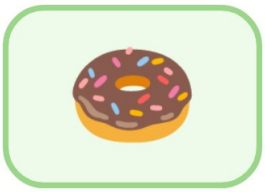
1 ¿Qué hábito es saludable?

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

2 ¿Qué hábito es saludable?

- ○ merendar fruta
- ○ merendar chucherías todos los días

3 ¿Con qué frecuencia debemos tomar bollería?



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

4 ¿Con qué frecuencia debemos tomar verdura?



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

5 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

- ○ 🥛 leche
- ○ 🍟 patatas fritas de bolsa

6 ¿Con qué frecuencia debemos tomar leche?

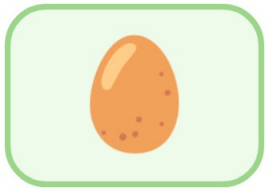


- ○ todos los días
- ○ algunas veces a la semana
- ○ de vez en cuando

7 ¿Qué hábito es saludable?

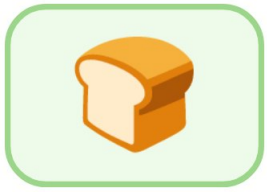
- ○ no desayunar nunca
- ○ desayunar antes de ir al cole

8 ¿Con qué frecuencia debemos tomar huevos?



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

9 ¿Con qué frecuencia debemos tomar pan?



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

¿Cómo te ha ido? ○ ○ ○

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 3.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 merendar fruta

Es saludable merendar fruta.

3 de vez en cuando

Bollería → de vez en cuando.

4 todos los días

Verdura → todos los días.

5 🥛 leche

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

6 todos los días

Leche → todos los días.

7 desayunar antes de ir al cole

Es saludable desayunar antes de ir al cole.

8 algunas veces a la semana

Huevos → algunas veces a la semana.

9 todos los días

Pan → todos los días.