ContinueQuiz

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 4.º de Primaria

Nombre: _____ Fecha: _____

Recuerda

Ejemplo: ¿Qué alimento es rico en grasas? → mantequilla

1. Grasas: energía de reserva; hay que tomarlas con moderación (aceite, mantequilla).
2. De estos, mantequilla es rico en grasas.

1 ¿Qué hábito es saludable?

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

2 ¿Qué nutriente abunda en: mantequilla?



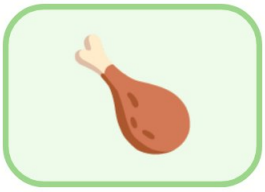
- ○ hidratos de carbono
- ○ proteínas
- ○ grasas
- ○ vitaminas y minerales

3 ¿Con qué frecuencia debemos tomar leche?



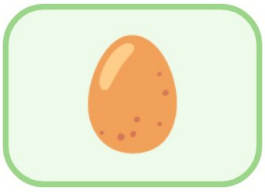
- ○ todos los días
- ○ algunas veces a la semana
- ○ de vez en cuando

4 ¿Qué nutriente abunda en: carne?



- ○ hidratos de carbono
- ○ proteínas
- ○ grasas
- ○ vitaminas y minerales

5 ¿Con qué frecuencia debemos tomar huevos?



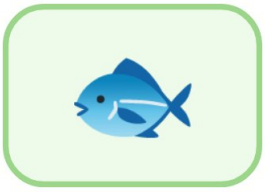
- ○ todos los días
- ○ algunas veces a la semana
- ○ de vez en cuando

6 ¿Qué nutriente abunda en: aceite?



- ○ hidratos de carbono
- ○ proteínas
- ○ grasas
- ○ vitaminas y minerales

7 ¿Con qué frecuencia debemos tomar pescado?

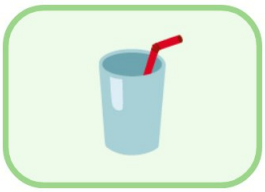


- ○ todos los días
- ○ algunas veces a la semana
- ○ de vez en cuando

8 ¿Qué alimento es rico en hidratos de carbono?

○ naranja ○ pasta ○ aceite ○ lentejas

9 ¿Con qué frecuencia debemos tomar refrescos?



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

10 ¿Qué hábito es saludable?

- ○ merendar fruta
- ○ merendar chucherías todos los días

¿Cómo te ha ido? ○ ☺ ○ ☺ ○ 😐

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 4.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 grasas
Grasas: energía de reserva; hay que tomarlas con moderación (aceite, mantequilla).

3 todos los días
Leche → todos los días.

4 proteínas
Proteínas: sirven para crecer y reparar el cuerpo (huevos, pescado, carne, legumbres).

5 algunas veces a la semana
Huevos → algunas veces a la semana.

6 grasas
Grasas: energía de reserva; hay que tomarlas con moderación (aceite, mantequilla).

7 algunas veces a la semana
Pescado → algunas veces a la semana.

8 pasta
De estos, pasta es rico en hidratos de carbono.

9 de vez en cuando
Refrescos → de vez en cuando.

10 merendar fruta
Es saludable merendar fruta.