ContinueQuiz

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 6.º de Primaria

Nombre: _____ Fecha: _____

Recuerda

Ejemplo: ¿Qué hábito es saludable? → lavarme los dientes después de comer

1. Los hábitos saludables cuidan nuestro cuerpo.
2. Es saludable lavarme los dientes después de comer.
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 alimento es rico en grasas?

○ aceite ○ pasta ○ lentejas ○ zanahoria

3 ¿Qué nutriente abunda en: lentejas?



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

4 ¿Qué nutriente abunda en: mantequilla?



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

5 ¿Qué alimento es rico en vitaminas y minerales?

○ lentejas ○ aceite ○ pasta ○ naranja

6 ¿Qué alimento es rico en grasas?

○ pescado ○ naranja ○ mantequilla ○ patata

7 ¿Qué alimento es rico en proteínas?

○ carne ○ mantequilla ○ zanahoria ○ pan

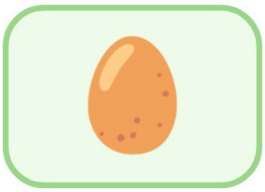
8 ¿Qué alimento es rico en vitaminas y minerales?

○ lentejas ○ aceite ○ zanahoria ○ arroz

9 ¿Qué hábito es saludable?

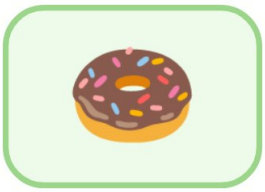
- ○ comer muy deprisa sin masticar
- ○ comer despacio y masticar bien

10 ¿Con qué frecuencia debemos tomar huevos?



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

11 ¿Con qué frecuencia debemos tomar bollería?



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

12 ¿Qué hábito es saludable?

- ○ merendar chucherías todos los días
- ○ merendar fruta

¿Cómo te ha ido? ○ ○ ○

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 6.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 aceite
De estos, aceite es rico en grasas.

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

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

5 naranja
De estos, naranja es rico en vitaminas y minerales.

6 mantequilla
De estos, mantequilla es rico en grasas.

7 carne
De estos, carne es rico en proteínas.

8 zanahoria
De estos, zanahoria es rico en vitaminas y minerales.

9 comer despacio y masticar bien
Es saludable comer despacio y masticar bien.

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

11 de vez en cuando
Bollería → de vez en cuando.

12 merendar fruta
Es saludable merendar fruta.