ContinueQuiz

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · Infantil 5 años

Nombre: _____ Fecha: _____

Recuerda

Ejemplo: ¿Qué es más sano para merendar cada día? → 🥛 leche

1. Hay alimentos que podemos tomar cada día, como la fruta, la verdura, el pan o la leche.
2. Las chucherías, la bollería y los refrescos tienen mucho azúcar o grasa: solo de vez en cuando.
3. Lo más sano es: leche.

1 ¿Qué hábito es saludable?

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

2 ¿Qué hábito es saludable?

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

3 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

○ 🍬 chucherías ○ 🍎 fruta

4 ¿Qué hábito es saludable?

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

5 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

○ 🍬 chucherías ○ 🥦 verdura

6 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

○ 🍩 bollería ○ 🍞 pan

7 ¿Qué hábito es saludable?

- ○ merendar chucherías todos los días
- ○ merendar fruta

8 ¿Qué hábito es saludable?

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

9 ¿Qué hábito es saludable?

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

¿Cómo te ha ido? ○ ☺ ○ ☺ ○ 😐



ContinueQuiz

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · Infantil 5 años · 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 lavarme las manos antes de comer

Es saludable lavarme las manos antes de comer.

3 🍎 fruta

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

4 comer despacio y masticar bien

Es saludable comer despacio y masticar bien.

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 🍞 pan

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

7 merendar fruta

Es saludable merendar fruta.

8 beber agua cuando tengo sed

Es saludable beber agua cuando tengo sed.

9 desayunar antes de ir al cole

Es saludable desayunar antes de ir al cole.