Duditopia

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 1.º de Primaria

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Dudi te da una pista



Ejemplo: ¿Qué hábito es saludable? → **merendar fruta**

1. Los hábitos saludables cuidan nuestro cuerpo.
2. Es saludable merendar fruta.
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 hábito es saludable?

◯ lavarme los dientes después de comer

◯ irme a dormir sin lavarme los dientes

3 ¿Qué hábito es saludable?

◯ no desayunar nunca

◯ desayunar antes de ir al cole

4 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

◯ 🥤 refrescos ◯ 🍎 fruta

5 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

◯ 🥤 refrescos ◯ 🥦 verdura

6 ¿Qué hábito es saludable?

◯ beber agua cuando tengo sed

◯ beber refrescos a todas horas

7 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

◯ 🍬 chucherías ◯ 🥛 leche

8 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

◯ 🍬 chucherías ◯ 🍞 pan

9 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

◯ 🥤 refrescos ◯ 💧 agua

10 ¿Qué hábito es saludable?

◯ comer despacio y masticar bien

◯ comer muy deprisa sin masticar

¿Cómo te ha ido? ◯ ☺ ◯ ☺ ◯ 😐

¡Muy bien! Ficha terminada

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 1.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: hay más ejercicios resueltos de este tema en duditopia.com/ejercicios.

1 **lavarme las manos antes de comer**
Es saludable lavarme las manos antes de comer.

2 **lavarme los dientes después de comer**
Es saludable lavarme los dientes después de comer.

3 **desayunar antes de ir al cole**
Es saludable desayunar antes de ir al cole.

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

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 **beber agua cuando tengo sed**
Es saludable beber agua cuando tengo sed.

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

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

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

10 **comer despacio y masticar bien**
Es saludable comer despacio y masticar bien.