Duditopia

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 2.º de Primaria

Nombre: _____ Fecha: _____

Dudi te da una pista



Ejemplo: ¿Con qué frecuencia debemos tomar chucherías? → **de vez en cuando**

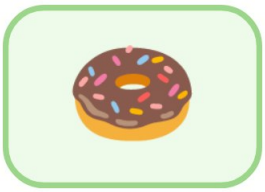
1. Todos los días: fruta, verdura, agua, pan o cereales y lácteos.
2. Algunas veces a la semana: pescado, huevos, legumbres y carne.
3. De vez en cuando: dulces, bollería, chucherías y refrescos.
4. Chucherías → de vez en cuando.



1 ¿Qué hábito es saludable?

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

2 ¿Con qué frecuencia debemos tomar bollería?



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

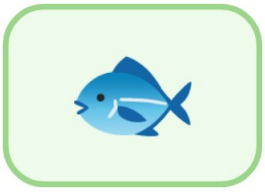
3 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

- ◯ 🍟 patatas fritas de bolsa
- ◯ 🥛 leche

4 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

- ◯ 🍟 patatas fritas de bolsa
- ◯ 💧 agua

5 ¿Con qué frecuencia debemos tomar pescado?



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

6 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

- ◯ 🥦 verdura
- ◯ 🍬 chucherías

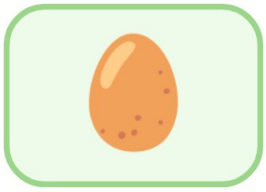
7 ¿Qué hábito es saludable?

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

8 ¿Qué hábito es saludable?

- ◯ merendar fruta
- ◯ merendar chucherías todos los días

9 ¿Con qué frecuencia debemos tomar huevos?



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

10 ¿Qué hábito es saludable?

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

11 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

- ◯ 🍞 pan
- ◯ 🍩 bollería

¿Cómo te ha ido? ◯ ◯ ◯

¡Muy bien! Ficha terminada







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

2 **de vez en cuando**
Bollería → de vez en cuando.

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

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

5 **algunas veces a la semana**
Pescado → algunas veces a la semana.

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

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

8 **merendar fruta**
Es saludable merendar fruta.

9 **algunas veces a la semana**
Huevos → algunas veces a la semana.

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

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