Duditopia

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 3.º de Primaria

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Dudi te da una pista

Ejemplo: ¿Con qué frecuencia debemos tomar legumbres? → **algunas veces a la semana**

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. Legumbres → algunas veces a la semana.



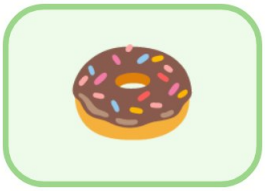
1 **¿Qué hábito es saludable?**

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

2 **¿Qué hábito es saludable?**

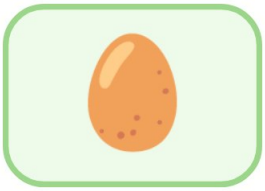
- ◯ merendar fruta
- ◯ merendar chucherías todos los días

3 **¿Con qué frecuencia debemos tomar bollería?**



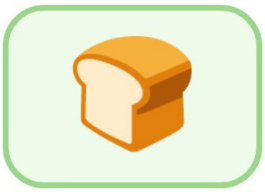
- ◯ todos los días
- ◯ algunas veces a la semana
- ◯ de vez en cuando

4 **¿Con qué frecuencia debemos tomar huevos?**



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

5 **¿Con qué frecuencia debemos tomar pan?**



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

6 **¿Con qué frecuencia debemos tomar leche?**



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

7 **¿Qué hábito es saludable?**

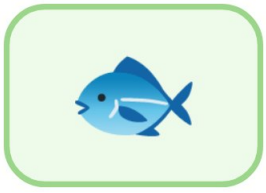
- ◯ no desayunar nunca
- ◯ desayunar antes de ir al cole

8 **¿Con qué frecuencia debemos tomar verdura?**



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

9 **¿Con qué frecuencia debemos tomar pescado?**



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

¿Cómo te ha ido? ◯ ◯ ◯

¡Muy bien! Ficha terminada

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · 3.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 los dientes después de comer**
Es saludable lavarme los dientes después de comer.

2 **merendar fruta**
Es saludable merendar fruta.

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

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

5 **todos los días**
Pan → todos los días.

6 **todos los días**
Leche → todos los días.

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

8 **todos los días**
Verdura → todos los días.

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