Duditopia

Alimentación saludable

Ciencias Naturales · Infantil 5 años





Nombre: _____ **Fecha:** _____

Dudi te da una pista

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

10 ¿Qué es más sano para merendar cada día?

◯ 🍟 patatas fritas de bolsa

◯ 💧 agua

¿Cómo te ha ido? ◯ ☺ ◯ 😐 ◯ 😐

¡Muy bien! Ficha terminada



Duditopia

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: 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 **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.

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