

Hay que vivir mucho y bien



Está demostrado que vivir bien muchos años está relacionado directamente con hacer ejercicio al aire libre, tener una dieta equilibrada, caminar, pasear, trabajar y estar alegre.

1. Rodea el hábito que no es saludable.

- A. Un niño duerme diez horas diarias.
- B. Una niña se ducha todos los días.
- C. Mi hermano se lava las manos antes de comer sólo cuando las echa un vistazo y las ve sucias.
- D. En clase procuro sentarme manteniendo recta la espalda.

CIMF06

2. Se llama dieta al conjunto de bebidas y comidas que una persona toma normalmente y debe ser equilibrada y suficiente.

Rodea verdadero (V) o falso (F) en las siguientes expresiones:

En una dieta equilibrada debe haber alimentos variados.	V	F
Hay que comer muchos dulces pero pocos pasteles.	V	F
Hay que tomar abundante agua y hacer el ejercicio adecuado.	V	F
Las grasas de origen animal (mantequilla, beicon, tocino) son muy buenas y hay que tomarlas en abundancia.	V	F

CIMF07

3. Los alimentos nos proporcionan los nutrientes necesarios y los más importantes son:

hidratos de carbono - proteínas - vitaminas - fibra - minerales - grasas

Completa los espacios con el nutriente adecuado:

- A. Para crecer son necesarias las
- B. Las y los son necesarios para estar sanos.
- C. Nos proporcionan energía los y las
- D. La hace que el aparato digestivo funcione bien.

CIMF08

4. Luis es un niño al que le encantan las ciencias y aprovecha cuando se va a dormir (después de cenar) para ver en la “tele” de su cuarto documentales científicos de 95 minutos de duración.**Elige la respuesta más acertada:**

- A. Lo que hace Luis está bien porque los vídeos científicos duran muy poco tiempo y son muy culturales y educativos.
- B. Luis no debe ver la “tele” cuando vaya a dormir después de cenar porque le puede interrumpir la digestión.
- C. Los documentales duran poco tiempo.
- D. Mañana podrá estar cansado por no haber dormido lo suficiente.

CIMF09

5. Todos sabemos que caminar, hacer ejercicio y practicar deportes son hábitos saludables porque: Coloca sobre los puntos la palabra adecuada de las del recuadro:

ayuda - resistencia - ágiles - fortalece

- A. Porque nuestros músculos.
- B. Porque nos hace más
- C. Porque aumenta nuestra física.
- D. Porque a no engordar.

CIMF10

6. Une mediante flechas cada hábito saludable con lo que corresponda.

1. Cepillarse los dientes después de las comidas.		a. Descanso
2. Dormiremos unas diez horas diarias.		b. Postura correcta
3. Es beneficioso para el corazón.		c. Higiene
4. Se debe ir derecho al andar.		d. Deporte

CIMF11