



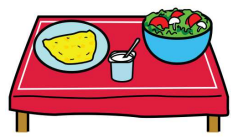

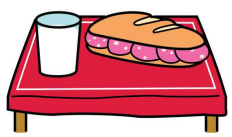
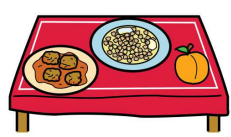



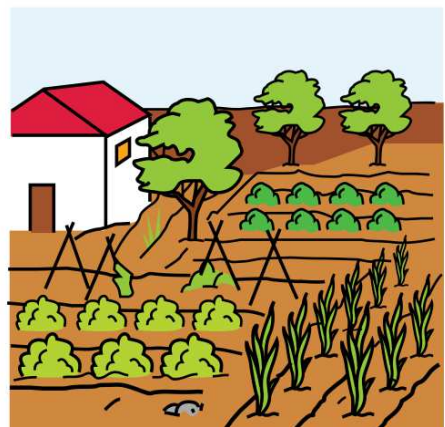
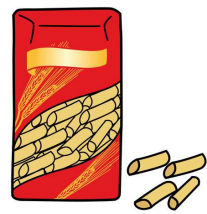
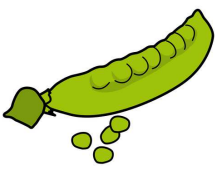
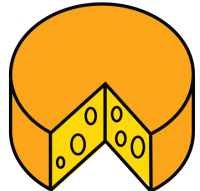

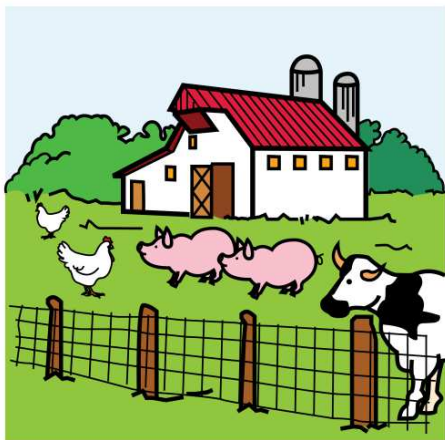


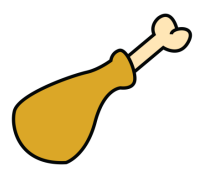
FICHA 4

Nombre y apellidos:

◆ Ordena.

			
			
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

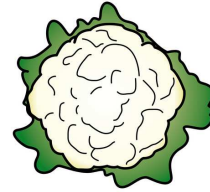
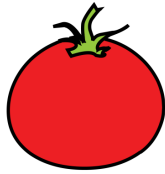
◆ Relaciona.

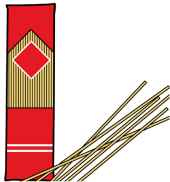
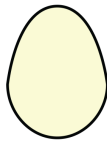
FICHA 5

Nombre y apellidos:

◆ Escribe el nombre de estos alimentos.



◆ Rodea los productos naturales y tacha los elaborados.



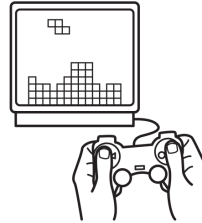
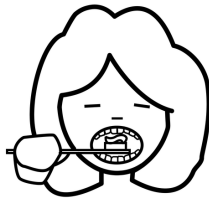
◆ Completa la tabla con los alimentos de arriba.

Origen animal	Origen vegetal

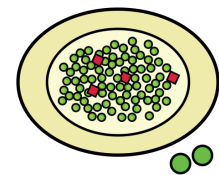
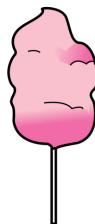
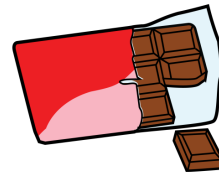
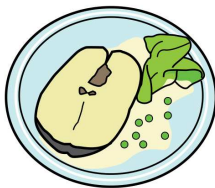
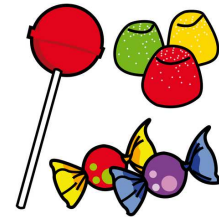
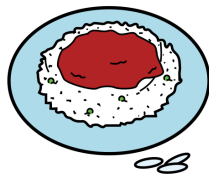
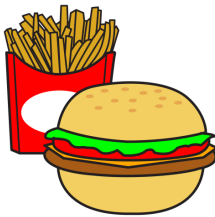
FICHA 3

Nombre y apellidos:

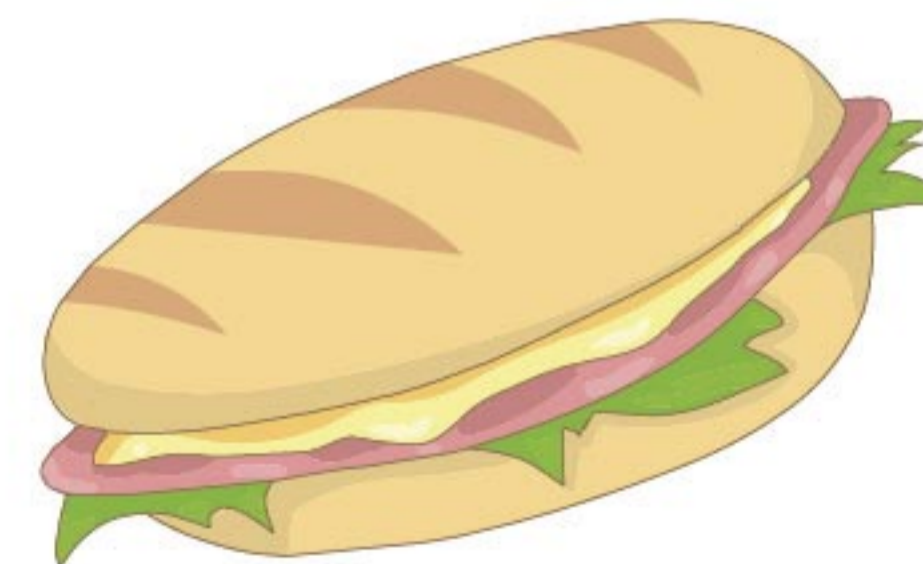
◆ Colorea lo que es bueno para la salud.



◆ ¿De qué alimentos no debemos abusar? Táchalos.



Rodea los alimentos que tengan glúcidos y grasas. Recuerda que no es adecuado comerlos todos los días.



Tacha aquellas comidas que no deben incluirse en nuestra dieta diaria. No son hábitos saludables.



- Lavar los alimentos que comamos crudos.
- Ir en ayunas al colegio.
- Comer alimentos cuando han caducado.
- Mantener una dieta equilibrada.



Clasifica estas frases según sean verdaderas o falsas, escribiendo una “F” para las frases falsas y una “V” para las verdaderas.

- La fibra se encuentra en gran cantidad en las carnes y los pescados.
- Toda dieta saludable incluye agua.
- Sólo debemos beber agua cuando hace calor o tenemos sed.
- La fibra facilita el proceso de digestión.



Clasifica estas frases según sean verdaderas o falsas, escribiendo una "F" para las frases falsas y una "V" para las verdaderas.

- La leche forma parte de una dieta equilibrada.
- La leche es aconsejable para los huesos.
- La leche proviene de las plantas.
- La leche no es un alimento.
- La leche contiene calcio.
- La leche es de origen animal.

