



Ciencias Naturales

3.º de Primaria

La alimentación saludable

Teoría, ejercicios y soluciones. Descárgala e imprímela gratis.

Recuerda

Para estar sanos necesitamos una alimentación variada y equilibrada. Los alimentos se agrupan según sus nutrientes: frutas y verduras, cereales (como el pan o el arroz), lácteos (como la leche) y carnes y pescados. Además, conviene beber agua y hacer ejercicio cada día.

1. Clasifica cada alimento en su grupo.

manzana · pan · leche · pollo

2. ¿Qué debemos beber cada día para estar bien hidratados?

3. Rodea el alimento más saludable.

golosinas · fruta · refresco

4. ¿Verdadero o falso? «Para estar sanos hay que comer variado y hacer ejercicio.»

5. Escribe dos alimentos saludables que te gusten.

Solucionario

1. manzana: fruta; pan: cereal; leche: lácteo; pollo: carne
2. Agua.
3. fruta
4. Verdadero.
5. Respuesta libre. Por ejemplo: fruta, verdura, pescado, legumbres, yogur.