

RE

La alimentación saludable

3.º de Primaria

El cuerpo · 3.º de Primaria

Ficha con teoría, ejercicios y espacio para responder. Descárgala e imprímela gratis en PDF.

Nombre: _____

Fecha: _____

Aprende

Para estar sanos necesitamos una alimentación variada y equilibrada. Debemos comer cada día fruta y verdura, y también cereales, legumbres, lácteos, carne o pescado. Los dulces y la bollería solo de vez en cuando. Beber agua y hacer ejercicio también es muy importante.

1. Escribe dos alimentos que debemos comer cada día.

2. ¿Qué alimentos debemos comer solo de vez en cuando?

3. ¿Qué bebida es la más saludable?

4. Además de comer bien, ¿qué más ayuda a estar sanos?

5. Escribe un desayuno saludable.

Solucionario

1. Respuesta libre (fruta, verdura...).
2. Los dulces y la bollería.
3. El agua.
4. Hacer ejercicio.
5. Respuesta libre.