

## LOS HÁBITOS SALUDABLES

Lee y copia en tu cuaderno

Para estar sanos debemos comer todo tipo de alimentos y evitar los que lleven mucho azúcar y grasas.

Debemos hacer deporte con cuidado y mantenernos limpios.

### Ejercicios

1 Di el nombre de los alimentos que no tienen que estar en este grupo.



Verduras y frutas



Legumbres y cereales



Leche y derivados

2. Escribe el nombre de tres alimentos que comas casi todos los días.

3. Di si es verdadero ( V ) o falso (F).

El arroz es una fruta

Las lentejas son legumbres

El trigo y el arroz son cereales.

La mantequilla y el yogur son derivados de la leche.

4. Observa el dibujo y explica oralmente .

¿Quién está cuidando su cuerpo? Marca.

