

Nombre: .....

Curso: .....

1. Confecciona un menú equilibrado.

Desayuno

Comida

Merienda

Cena

2. Escribe los nombres de estos alimentos:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Indica cuáles no podrá comer una persona si tiene...

– Alergia al huevo: \_\_\_\_\_

– Alergia a la leche: \_\_\_\_\_

– Alergia a los frutos secos: \_\_\_\_\_

Nombre: .....

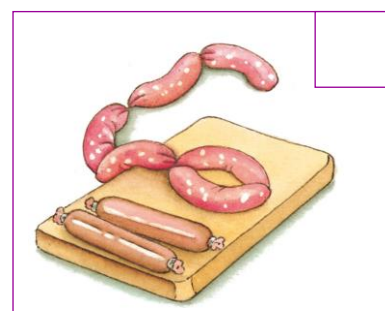
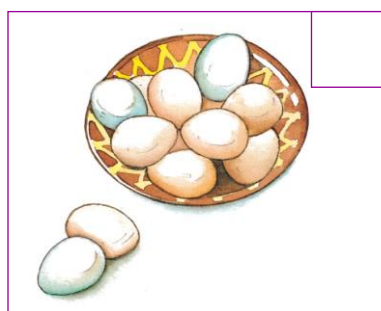
Curso: .....

1. Lee estas afirmaciones y escribe en el recuadro si son verdaderas (V) o falsas (F):

- La fruta nos ayuda a tener menos enfermedades.
- La mantequilla nos proporciona muchas vitaminas.
- La leche aporta calcio para que crezcan los huesos.
- Las patatas y los cereales nos aportan poca energía.

2. Escribe el nombre de estos alimentos. Indica si son de origen animal o vegetal:

A → animal       V → vegetal



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Rodea la palabra incorrecta de estas frases y vuelve a escribirlas con la palabra adecuada.

Como deprisa para facilitar la digestión.

\_\_\_\_\_

Me acuesto tarde para estar descansado.

\_\_\_\_\_

Me lavo los dientes antes de cada comida.

\_\_\_\_\_

# ¡Ponte a punto!

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1 Escribe V si la oración es verdadera o F, si es falsa.

- Para estar sanos debemos comer siempre lo mismo.
- Divertirse es bueno para la salud.
- Si no dormimos lo suficiente, al día siguiente nos sentimos cansados y tenemos menos energía.
- Solo debemos ir al médico cuando estamos enfermos.

2 Dibuja varios alimentos que sirvan de ejemplo para un desayuno saludable.

3 Colorea las letras de los alimentos que debes tomar solo de vez en cuando.

pan

pescado

verdura

fruta

bollos

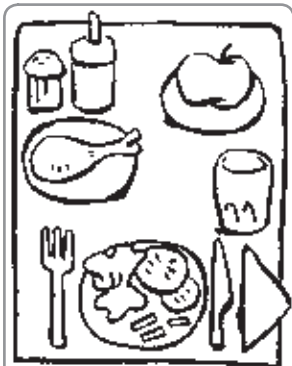
refrescos

Alumno: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

4 ¿Por qué lavarnos las manos antes de comer es un hábito saludable?  
Subraya la respuesta correcta.

- Porque con las manos limpias los alimentos saben mejor.
- Porque la suciedad puede pasar a los alimentos.
- Porque es divertido.

5 Relaciona con flechas.



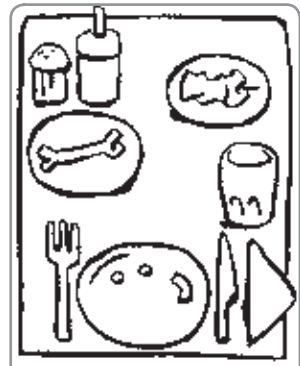
antes  
de comer

• Evitamos ejercicios bruscos. •

• Lavamos la fruta y la verdura. •

• Nos lavamos los dientes. •

• Nos lavamos las manos. •



después  
de comer

6 Piensa en el deporte que más practicas y completa las frases.

El deporte que más practico es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Para practicarlo me protejo con \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Cuando lo practico me siento bien porque

\_\_\_\_\_.

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**1 Escribe donde corresponda.**

adolescente

anciana

adulto

bebé



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2 Observa el dibujo y responde.**

Lucas se siente mal.  
Le duele la cabeza  
y tose.

¿Qué síntomas tiene Lucas?

\_\_\_\_\_

Si te sientes enfermo cuando estás en el colegio, ¿a quién se lo dices?

\_\_\_\_\_

Se deben tomar medicamentos si no los manda el médico. \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

3 Dibuja una cara alegre si crees que lo que hacen estos niños es bueno para su salud, y una cara triste si no lo es.



**Recuerdo las ideas principales:**

Si enfermamos, debemos ir al   
 y hacer lo que nos manda. El médico  
 de los niños se llama .

Las revisiones, el , hacer  
 y  lo suficiente  
 nos ayudan a mantenernos .

Nombre: ..... Fecha: ..... Curso: .....

1 ¿Quién tiene hábitos saludables? Marca y después, contesta.



• ¿Qué crees que deberían hacer los niños que no tienen hábitos saludables?





2 Completa las oraciones.

diez

deporte

manos

dientes

• Debemos dormir unas  horas diarias.

• Antes de comer debemos lavarnos las  y después de comer los .

• Debemos practicar  habitualmente.

Nombre: ..... Fecha: ..... Curso: .....

1 ¿Qué alimentos podemos comer? Escribe dos ejemplos.

Todos los días

De 3 a 5 veces por semana

De vez en cuando

2 Observa las imágenes y contesta:



• ¿Debemos guardar las galletas y el pescado en el mismo lugar?

• ¿Dónde conviene guardar el pescado?

• ¿Y las galletas?

• ¿De qué están hechas las galletas?

• ¿A partir de qué fecha las galletas pueden perder sus propiedades?

Nombre: ..... Fecha: ..... Curso: .....

## 1 Rodea según el código.

verde → comer todos los días      amarillo → comer de 3 a 5 veces por semana

rojo → comer de vez en cuando



## 2 ¿Cuál es tu menú preferido? Escríbelo.

Primer plato: Segundo plato: Postre: Bebida: 

- ¿Es sano y equilibrado? ¿Por qué?

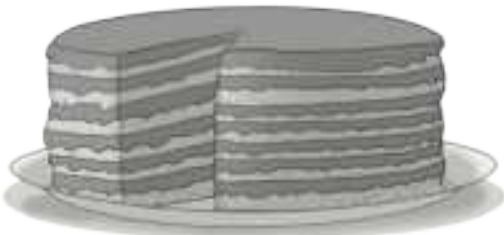
Nombre: ..... Fecha: ..... Curso: .....

Alicia y Miguel quieren preparar una tarta para merendar.

Fíjate en los ingredientes que necesitan y en cómo se elabora:

### Ingredientes

- 1 paquete de galletas María.
- 1 natillas de vainilla.
- 1 natillas de chocolate.
- 250 gramos de fresas
- Nata montada.



### Receta de tarta de galletas y natillas

1. Mojar 8 galletas en leche y colocarlas en el fondo de un plato.
2. Echar las natillas de vainilla sobre las galletas y poner una segunda capa de galletas.
3. Echar las natillas de chocolate sobre la segunda capa de galletas.
4. Decorar la tarta con nata montada y fresas.

1 Rodea los ingredientes de la receta según el código.

verde → comer todos los días      rojo → comer de vez en cuando

2 ¿Crees que es saludable merendar una tarta de galletas y natillas todos los días?

---

3 Investiga y escribe una receta de un plato que puedas comer todos los días.

---



---



---

# La alimentación

REFUERZO

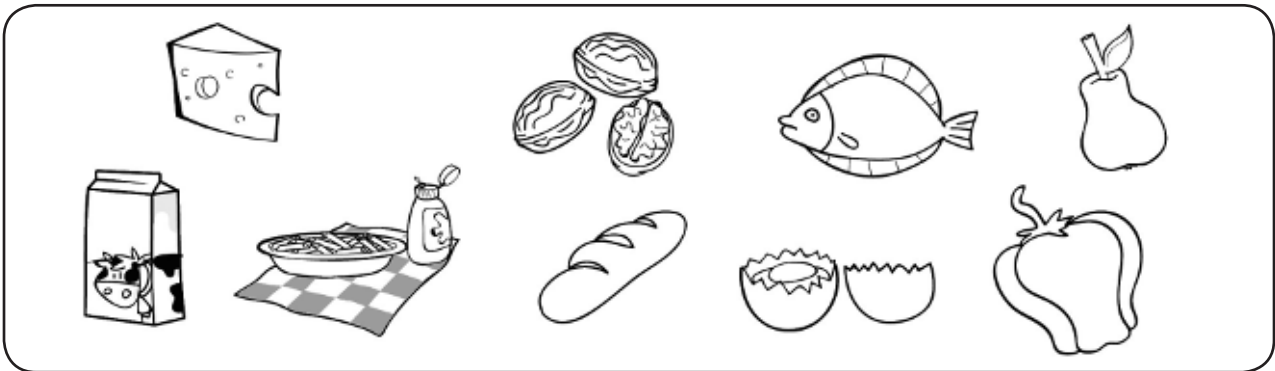
## 1 Completa.


La comida,  
triturada  
con los  
\_\_\_\_\_


▶ y mezclada  
con la  
\_\_\_\_\_ ,

▶ pasa por el  
\_\_\_\_\_  
y llega al  
\_\_\_\_\_.

## 2 Agrupa los alimentos. Coloréalos según la clave.



 (azul) Aportan proteínas y calcio.

 (naranja) Aportan hidratos de carbono.

 (verde) Aportan vitaminas y fibra.

 (rojo) Aportan proteínas.

## 3 Relaciona.

- Grasas ●
- Vitaminas ●
- Proteínas ●
- Calcio ●

- Fortalece los huesos.
- Aportan energía.
- Ayudan a estar sanos.
- Ayudan a crecer.

**4** Escribe el alimento más saludable de cada pareja.











**5** Escribe con qué frecuencia debes tomar estos alimentos.



Varias veces








**Recuerdo las ideas principales**

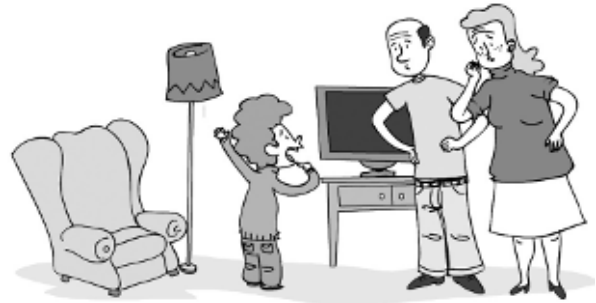
- Los alimentos nos ayudan a , fortalecen nuestros  y nos ayudan a estar .
- Debemos comer  veces al día y tomar alimentos sanos y .

# La salud

1 Observa los dibujos y escribe lo que hace Lucas cuando se siente mal.



Lucas se siente mal.  
Le duele la cabeza  
y tose.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Sus padres le llevan  
al \_\_\_\_\_.



Toma el \_\_\_\_\_  
que dijo el \_\_\_\_\_.

2 Responde.

• ¿Qué síntomas tiene Lucas? Le \_\_\_\_\_  
y \_\_\_\_\_.

• Si te sientes enfermo cuando estás en el colegio, ¿a quién se lo dices?

\_\_\_\_\_

• ¿Se deben tomar medicamentos si no los manda el médico? \_\_\_\_\_

- 3 Dibuja una cara alegre si crees que lo que hacen estos niños es bueno para su salud, y una cara triste si no lo es.



### Recuerdo las ideas principales

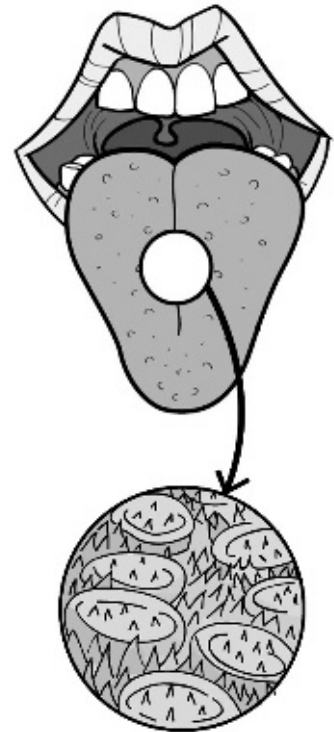
- Si enfermamos, debemos ir al  y hacer lo que nos manda. El médico de los niños se llama .
- Las revisiones, el , hacer  y  lo suficiente nos ayudan a mantenernos .

# La alimentación

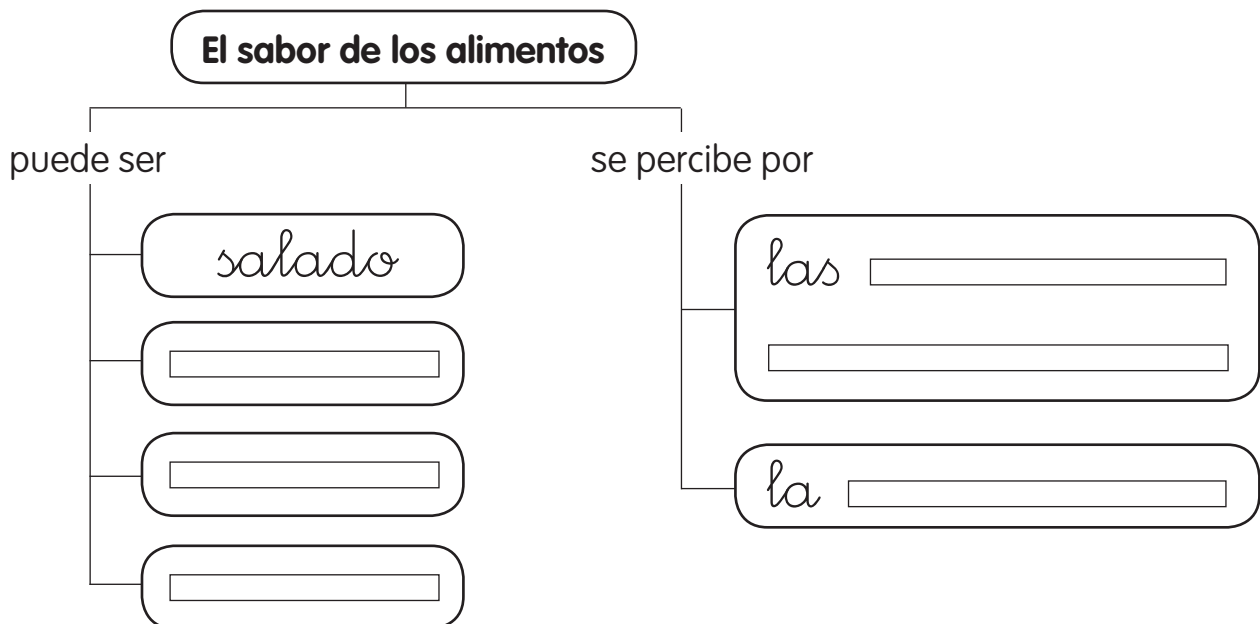
## El sabor de los alimentos

¿Sabes por qué los alimentos te saben salados, dulces, amargos o ácidos?

Los sabores de los alimentos se distinguen por las **papilas gustativas** que tenemos en la lengua. Si observas tu lengua en un espejo, verás unos pequeñísimos bultitos. Esos bultitos son las papilas gustativas. Si miraras tu lengua con un microscopio, verías que estas papilas tienen forma de botones con unos pelillos muy finos. Y esos pelillos son los que reconocen el sabor de los alimentos. Podemos tener hasta 10.000 papilas gustativas en la lengua. También el olor de los alimentos que percibe la **nariz** ayuda a reconocer su sabor. Por eso, cuando tienes un catarro y no puedes respirar bien por la nariz, los alimentos te pueden saber algo distintos.



### 1 Completa el esquema.



**2** Escribe cómo es el sabor de estos alimentos: dulce, salado, amargo o ácido.










**3** Piensa y responde.



- Si el zumo de naranja sabe ácido, ¿qué puedes hacer para que sepa dulce?

Echar .

- ¿El agua tiene sabor?
- Si echas sal al agua, ¿cómo sabrá?



- Al comer, ¿podemos saber si un alimento está en mal estado?
- ¿Cómo lo sabes?

# La salud

## ¿Qué es un catarro?

Seguro que, de vez en cuando, pasas varios días en los que no puedes respirar bien, tienes mocos, estornudas y toses. Quizás también tienes fiebre y te duele la garganta o los oídos. Estos son los síntomas de un **catarro**.

El catarro lo causan unos **virus** que entran en nuestro cuerpo. Los virus son organismos tan pequeños que no los podemos ver a simple vista y que causan muchas enfermedades.

Cuando una persona con catarro tose o estornuda, salen los virus de su cuerpo y se quedan en el aire. Si una persona sana respira ese aire, los virus entran en su cuerpo y enferma.

Por eso, si tenemos un catarro, debemos taparnos la boca o la nariz al toser y estornudar, para evitar contagiar a los demás. También es importante lavarnos las manos a menudo, pues al tocar cosas que ha tocado antes una persona acatarrada, podemos coger los virus.

Si tienes catarro, no te preocupes. Todos los niños se acatarran varias veces al año.



Y se cura en unos pocos días.



### 1 Lee el primer párrafo. ¿Cuáles son los síntomas de un catarro? Rodea.

- Mocos
- Tos
- Estornudos
- Dolor de oídos
- Fiebre
- Dolor de garganta
- Dolor de piernas
- Picor de cabeza

### 2 Lee el segundo párrafo. ¿Qué causa un catarro?

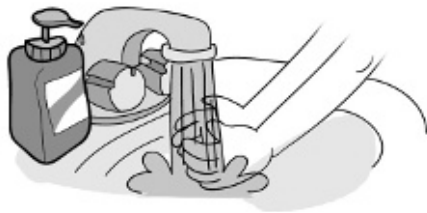
---

3 Lee el resto de la lectura. Escribe lo que debes hacer, si tienes un catarro, para curarte y no contagiar a los demás.



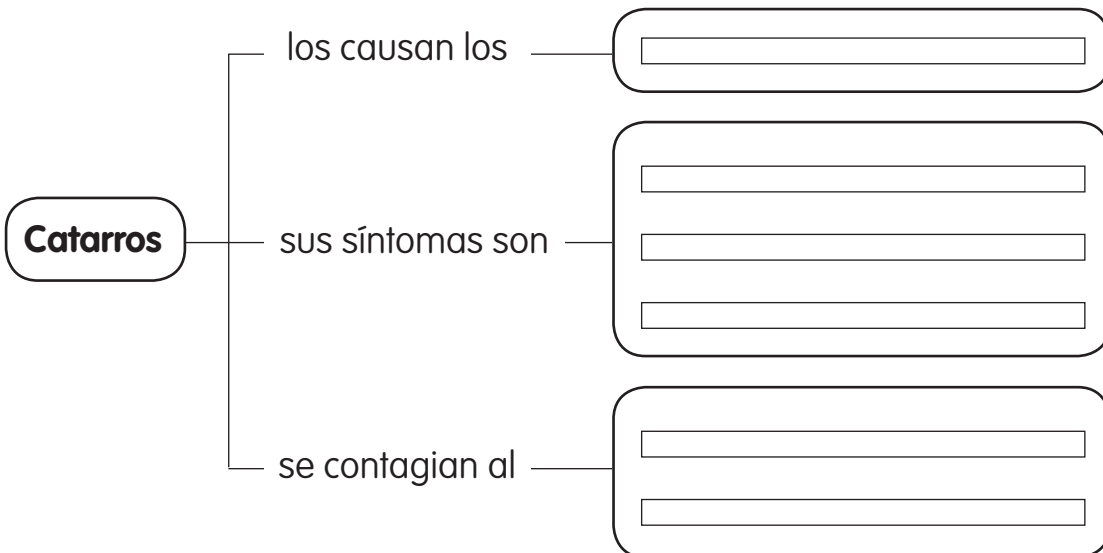
Abrigarte si hace frío.

mucha agua.



4 Completa el esquema con las siguientes palabras.

respirar    virus    mocos    tocar    tos    estornudos



NOMBRE .....

FECHA .....

> Escribe el nombre de cada hábito saludable en su lugar.

HIGIENE

EJERCICIO

POSTURA

DESCANSO

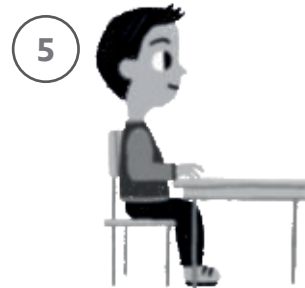
ALIMENTACIÓN












► Escribe el número de cada uno en su definición.

- Debemos lavarnos las manos y ducharnos todos los días.
- Debe ser variada e incluir frutas y verduras.
- Los niños y niñas deben dormir unas diez horas diarias.
- Nos ayuda a evitar problemas en la espalda.
- Fortalece nuestros músculos y huesos.

NOMBRE .....

FECHA .....

> Subraya la opción correcta para una buena alimentación.

- Es necesario realizas **dos** / cinco comidas al día.
- Hay que tomar un desayuno **completo** / pequeño.
- Es conveniente comer alimentos **procesados** / frescos.

> ¿Qué nos aporta cada grupo de alimentos? Une.

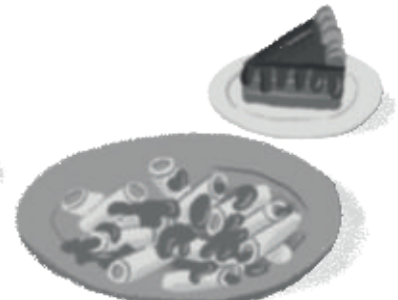


NOS AYUDAN  
A CRECER.

NOS APORTAN  
ENERGÍA.

NOS APORTAN  
VITAMINAS Y FIBRA.

> Rodea el menú más saludable.



► ¿Por qué lo has elegido?