

1 Fíjate en los miembros de esta familia y responde a las preguntas.



a) ¿En qué etapa de la vida está cada uno de ellos? ¿En qué te has fijado para responder?

.....

.....

b) ¿A cuál de estas personas elegirías para conocer cómo era tu ciudad hace muchos años?

.....

c) ¿Cuáles de ellas no van a crecer más?

.....

2 Colorea de rojo las casillas con alimentos.

Plátano	Hidratos de carbono	Lentejas	Vitaminas
Merluza	Grasas	Pan	Proteínas
		Lechuga	Minerales

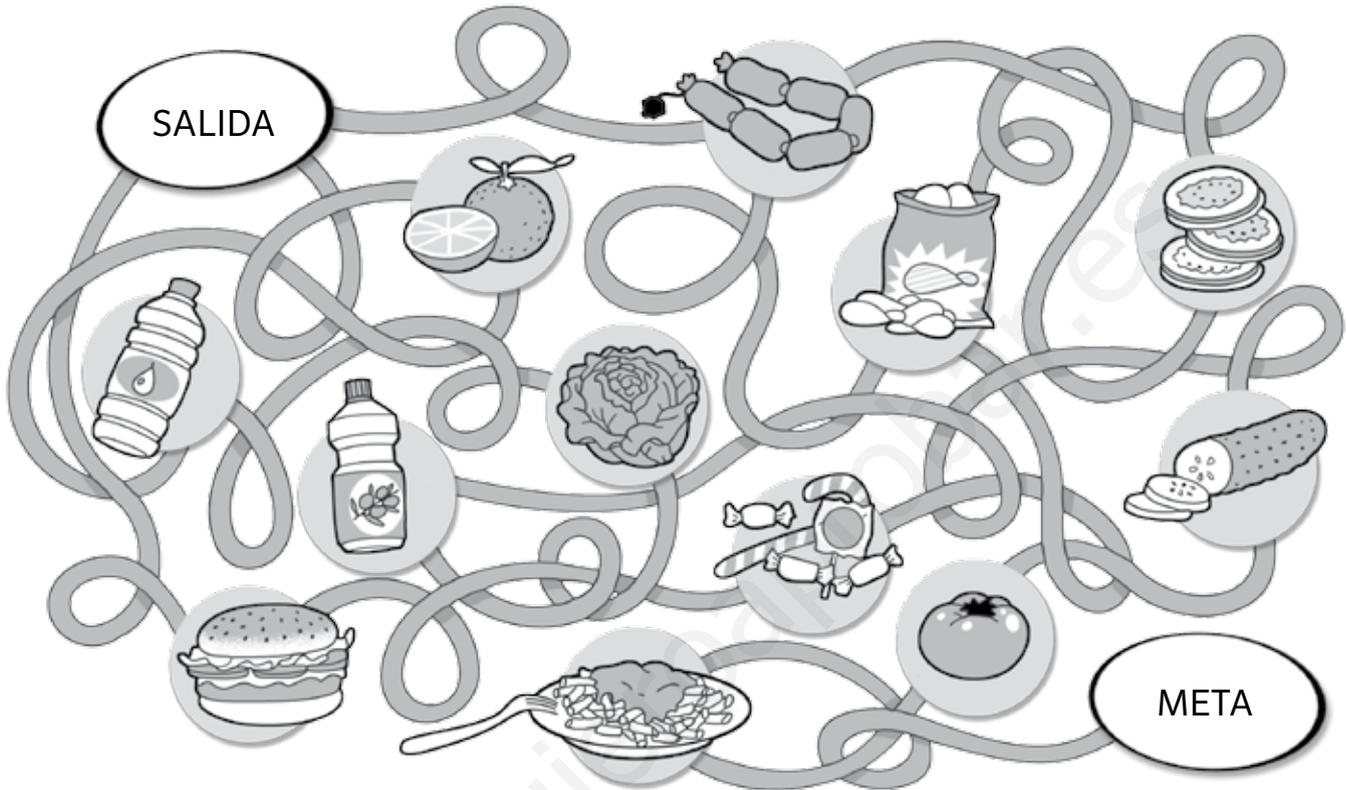
a) ¿Qué alimentos de los que aparecen en las casillas hay que comer habitualmente?

.....

b) ¿Qué son las casillas que has dejado sin colorear?

Alimentos Nutrientes Comida

- 3 Avanza por el laberinto recogiendo alimentos que debas comer todos los días hasta encontrar la salida.



- a) ¿Qué alimentos has recogido?

.....

- b) Con los alimentos recogidos prepara un menú para una comida.

.....

- 4 Marca las afirmaciones sobre hábitos saludables con las que no estés de acuerdo y escríbelas tal y como crees que deberían ser.

- A un niño le basta con dormir siete horas por la noche.
- Para estar sano hay que comer cinco veces al día.
- Es mejor no moverse mucho para no cansarse y evitar accidentes.

.....

.....

Nombre: Fecha: Curso:

- 1 Relaciona cada etapa de la vida con el periodo de edad que le corresponde.

12 a 15 años	Juventud
Adolescencia	15 a 25 años
Infancia	Madurez 25 a 70 años
0 a 12 años	Más de 70 años
	Ancianidad

- 2 Lee lo que la abuela de Carlos le cuenta sobre su vida y responde a las preguntas.



Yo aprendí a leer a los 5 años y a los 14 años me dieron un premio por un cuento que escribí. A los 19 años fui a la universidad y, a los 28 años, empecé a trabajar y conocí a tu abuelo. A los 30 años tuvimos una hija, tu mamá, y cuando yo tenía 60 años, ¡naciste tú! Ahora ya tengo 70 años.

- a) ¿Qué le ocurrió a la abuela de Carlos durante la infancia?

.....

.....

- b) ¿En qué etapa de su vida recibió un premio por escribir un cuento?

.....

.....

- c) ¿En qué etapa de su vida tuvo una hija?

.....

.....

- d) Calcula cuántos años tiene Carlos. ¿En qué etapa de la vida está?

.....

.....

1 Observa las acciones que realizan estos niños y rodea los hábitos que no sean saludables.



a) Elige dos de las acciones que has señalado y explica por qué no las has considerado hábitos saludables.

.....

.....

.....

b) ¿Cuáles son los hábitos saludables más importantes que debemos tener en cuenta?

.....

.....

.....

c) Esther se levanta todos los días a las siete de la mañana para ir al colegio, pero ayer estuvo viendo una película en la televisión y se acostó a las doce de la noche. ¿Crees que Esther hizo lo correcto? Razona tu respuesta.

.....

.....

.....

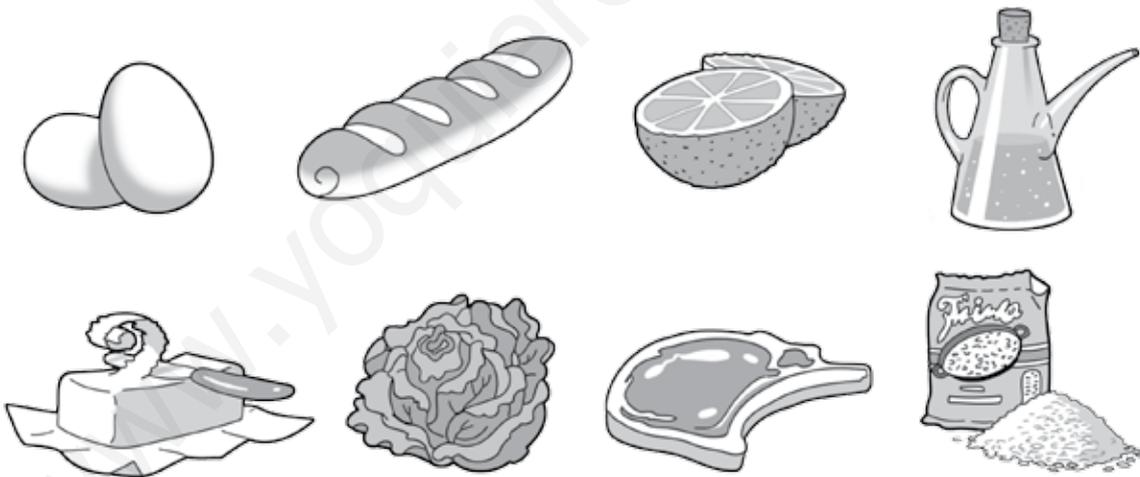
Nombre: Fecha: Curso:

1 Escribe el nombre de cada alimento en la casilla que le corresponda.

Tortilla - Pan - Macarrones - Lentejas - Yogur - Filete de pollo - Arroz - Plátano - Judías verdes - Manzana - Atún - Tocino - Mantequilla - Coliflor - Pasteles

Proteínas	Vitaminas y minerales
.....
Grasas	Hidratos de carbono
.....

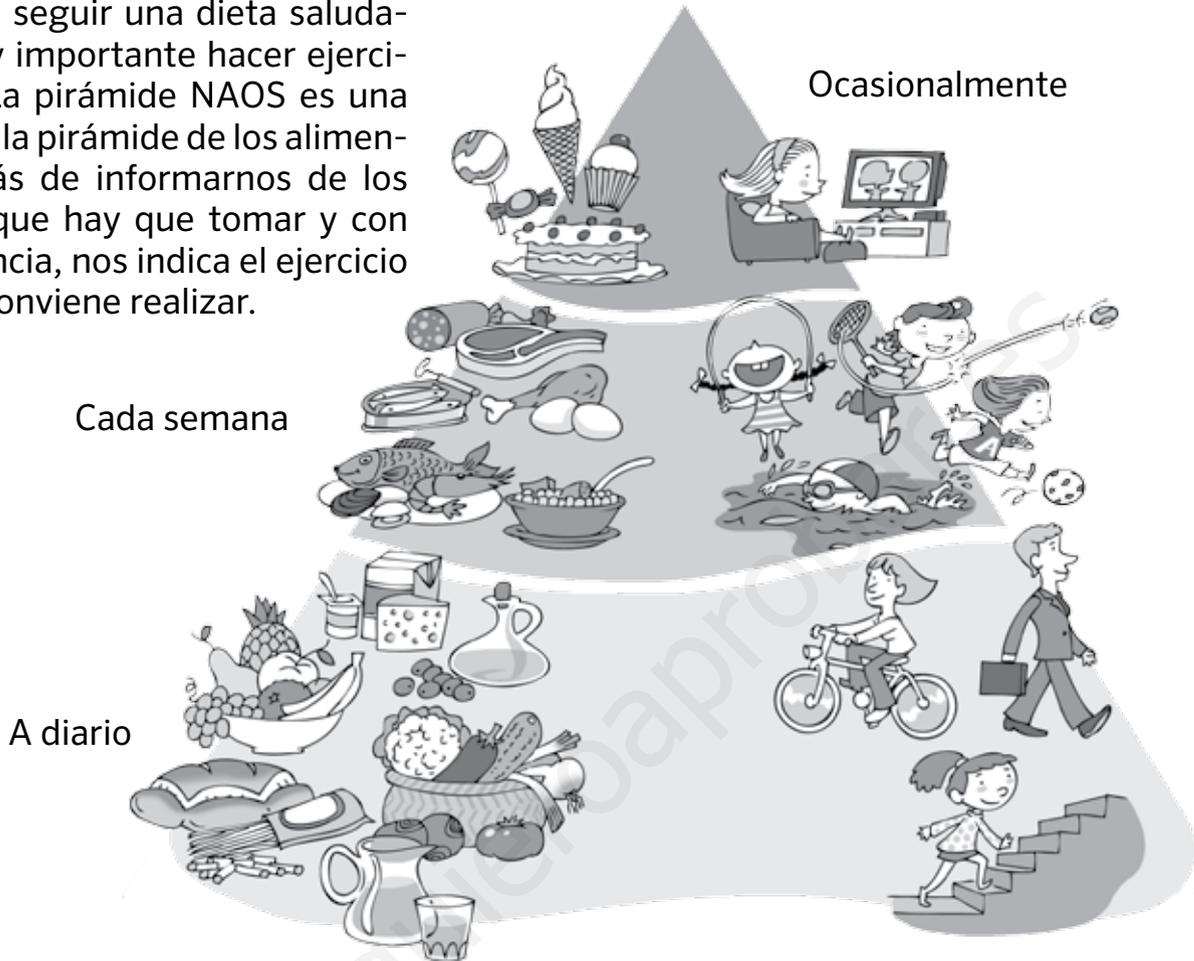
2 Colorea del mismo color las tarjetas de alimentos que aporten el mismo nutriente.



3 Escribe el nutriente principal de cada una de las parejas.

	Formada por...	Nutriente
Pareja 1	Merluza / Leche
Pareja 2	Patatas / Azúcar
Pareja 3	Sandía / Acelga
Pareja 4	Tarta / Mantequilla

Además de seguir una dieta saludable, es muy importante hacer ejercicio físico. La pirámide NAOS es una variante de la pirámide de los alimentos. Además de informarnos de los alimentos que hay que tomar y con qué frecuencia, nos indica el ejercicio físico que conviene realizar.



1 Observa la pirámide NAOS y responde a las preguntas.

a) ¿Qué es más saludable, utilizar el ascensor o subir por las escaleras? Razona tu respuesta.

.....

.....

.....

b) Colorea en verde los alimentos que hay que tomar de vez en cuando y, en azul, las actividades que hay que realizar ocasionalmente.

Refresco	Yogur	Ver la televisión	Patatas	Agua
Pasear	Filete de merluza	Jugar al fútbol	Dulces	