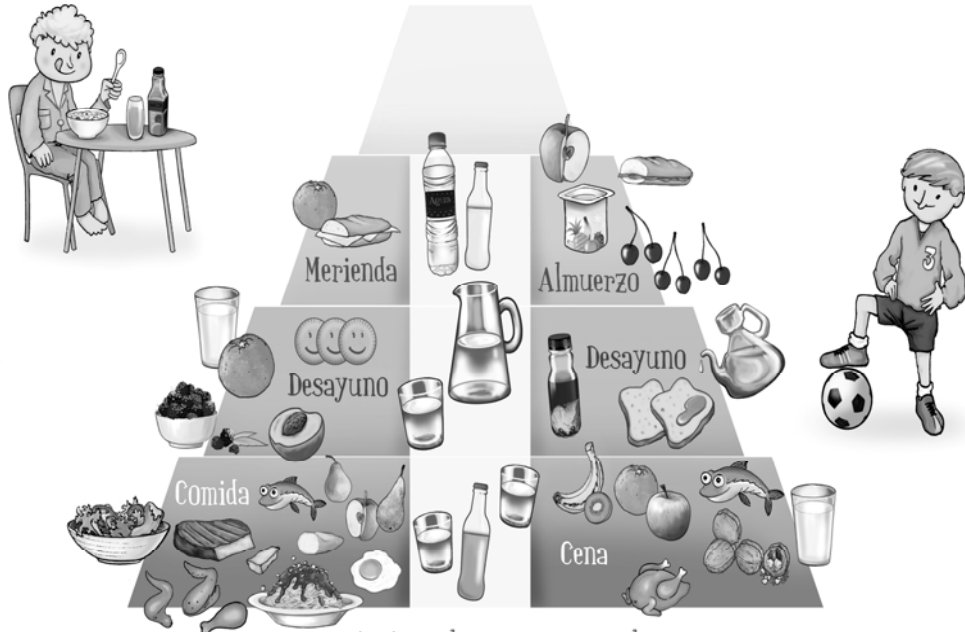


LA ALIMENTACIÓN DIARIA



Es importante realizar 5 comidas al día.
Empieza el día con un desayuno equilibrado y completo

HIGIENE Y MALOS HáBITOS



Si quieres una vida saludable,
practica la higiene y cuida tu salud todos los días.

68.-Contesta a las siguientes preguntas:

1.- Observa la pirámide de la Alimentación diaria. ¿Por qué crees que la cena y la comida se encuentran en la base?

2.- ¿Por qué en la misma pirámide el almuerzo y la merienda se encuentran arriba?

3.-¿Cuáles son las cinco comidas que debes de realizar? Ordénalas comenzando por el desayuno

4.-¿Qué alimentos nos sugieren que tomemos en el desayuno?

5.- ¿Por qué crees que el centro de la pirámide está lleno de líquidos y agua?

6.- En la pirámide Higiene y malos hábitos, señala los buenos hábitos que debes realizar diariamente.

7.- ¿Qué hábitos debemos realizar periódicamente?

8.- Escribe los malos hábitos que nos señala la pirámide y que no debemos coger.

69.-Relaciona las siguientes frases con su significado.

1.-Enchufa la plancha a la luz.

2.-Me comí unas gambas a la plancha.

3.-Mañana es día de plancha.

4.-Reforcé la puerta con una plancha de metal.

1.-Manera de preparar ciertos alimentos, asándolos sobre una placa caliente.

2.-Aparato para planchar la ropa.

3.-Acción y efecto de planchar la ropa.

4.- Lámina o pedazo de metal llano y delgado.

70.-Señala el significado correcto de la siguiente frase: *Pepe hinca los codos en los estudios.*

- Estudia mucho.
- Estudia con los codos en la mesa.
- Estudia apoyándose sobre los codos.

71.- Relaciona cada frase con su significado:

1.-El champán está por las nubes.

2.-Luís anda en las nubes.

3.-A mi amigo lo pusieron por las nubes.

1.-Está despistado.

2.-Lo alabaron.

3.-Está muy caro.

72.-Señala el significado correcto del siguiente refrán: *Cuando las barbas de tu vecino veas cortar, pon las tuyas a remojar.*

- Cuando estas en el peluquero y ves pelar al anterior, el próximo serás tú.
- Todos nos tenemos que pelar porque si no nos crece la barba.
- Hay que observar las desgracias ajenas para aprender y estar prevenido para cuando nos ocurran a nosotros.