**Unidad 1. ¡Como y vivo bien!**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Alimentos variados**

**1.** **Marca y completa la ficha de la tortilla de patata.**

Se come

Un alimento

cocinado

crudo

fresco

elaborado

**2. Escribe un ejemplo de cada tipo de alimento en las casillas correspondientes.**

|  |  |
| --- | --- |
| Alimento de origen animal |  |
| Alimento de origen vegetal |  |
| Alimento de origen mineral |  |
| Alimento natural |  |
| Alimento elaborado |  |

**¿Qué comemos?**

**3. Relaciona.**

alguna vez a la semana

de

vez en

cuando

todos los días

**4. Dibuja un alimento rico en vitaminas y escribe su nombre.**

Su nombre es:

**¡Estamos sanos!**

**5. Completa las oraciones con las siguientes palabras.**

medicinas - revisiones - enfermos - sanos

* Cuando estamos debemos acudir al médico para hacernos
* Cuando estamos , el médico nos da instrucciones o nos receta para curarnos.

**6. Escribe *V* si es verdadero y *F* si falso.**

* Hay que acudir al médico solo si estás enfermo.
* Los aparatos y las medicinas son avances médicos.
* Cuando estás sano te sientes bien y con energía.
* El dolor y el malestar son síntomas de que

nuestro cuerpo no funciona como debería.

**Cuidamos nuestra salud**

**7. 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.

* Los sonidos fuertes mejoran nuestros oídos.

**8. Colorea las frases que expresan hábitos saludables.**

Me lavo las manos antes de comer.

Me gusta jugar siempre solo.

Me ducho todos los dias.

Me encanta jugar al aire libre.