

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 |

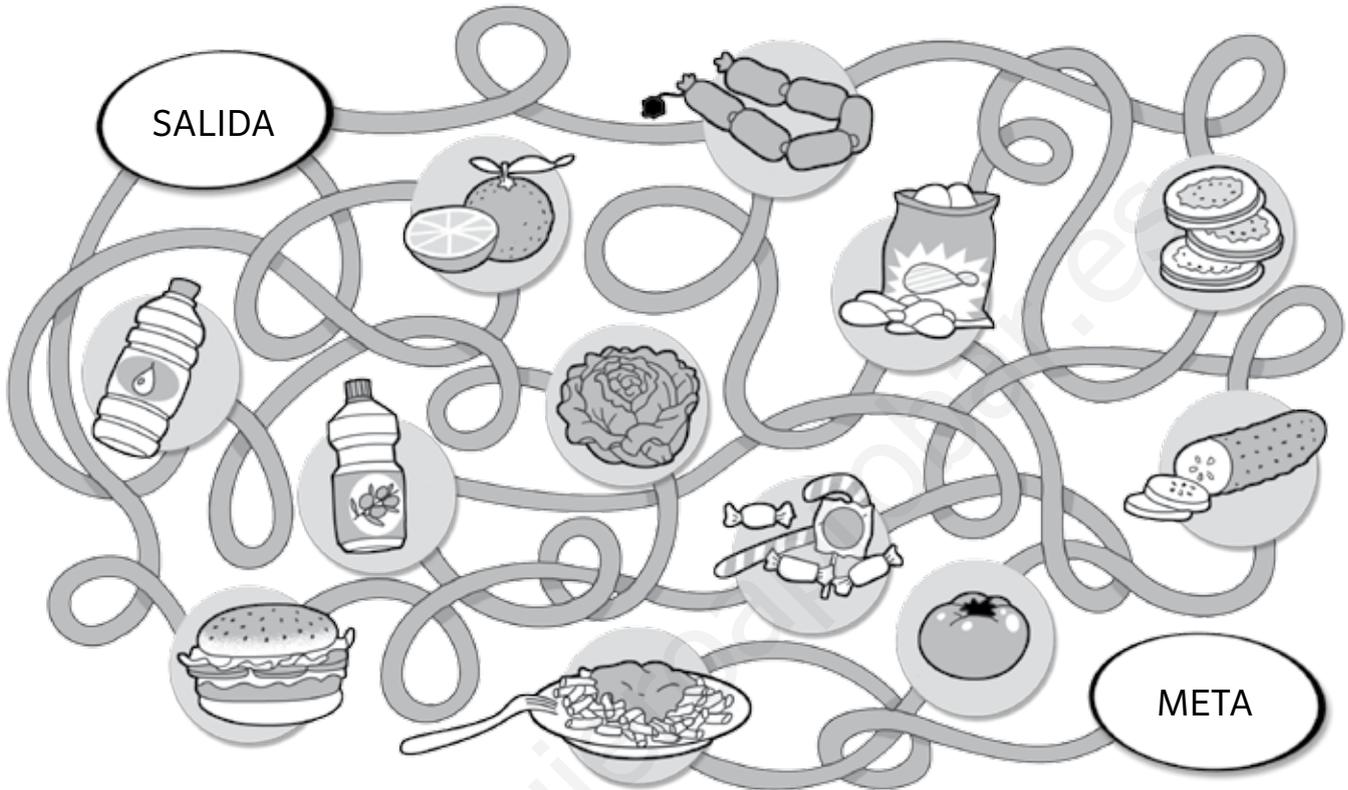
a) ¿Qué alimentos de los que aparecen en las casillas hay que comer habitualmente?

.....

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.

.....

.....