



Hábitos de Higiene Y Alimentación saludable





Guía n° 1

Nombre:	
Curso:	

Objetivos:

1. Cuidado personal
2. Uso de útiles de aseo
3. Clasificar y Reconocer Alimentos saludables

Busque significado de:

Higiene Personal =

Responda con sus palabras las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué es importante nuestra higiene personal?

2. ¿Qué evitamos estando limpios?

3. ¿Qué sucede si nuestro cuerpo se mantiene sucio?

4. ¿Qué llevas al colegio como útiles de aseo?

5. ¿Para que usamos los útiles de aseo?

Los hábitos de higiene son muy importantes y debemos emplearlos todos los días de nuestras vida.

- Ducha diaria
- Cepillado dental después de cada comida
- Lavado de manos constantes
- Cuidar correctamente el cabello

Enumera según corresponda la imagen

1 - Lavado de cara



2 - Cepillado de dientes



3 – Duchándose



shutterstock.com • 508871488

4 – Lavado de manos



Pinte y escriba el nombre de los alimentos saludables que ve en esta imagen





Responda una V si es verdadero y una F si es falso

- Tomar agua es malo _____
- Las comidas chatarras te haran crecer saludable _____
- Las pastas y legumbres son comida chatarra _____
- Comer frutas y verduras te haran crecer fuerte _____
- La comida chatarra no aporta vitaminas a tu cuerpo _____
- Tomar bebida mientras haces ejercicios, lo recomienda el profesor _____
- Hacer ejercicio y comer saludable es muy bueno para tu salud _____
- Los cereales y lacteos son aportes nutricionales para nuestro organismo _____

DIBUJE PIRAMIDE ALIMENTICIA Y PINTE