Nombre: ..... Curso: .....

1 Escribe comer en pasado, presente y futuro debajo de los dibujos: *come, comió, comerá*.

.....comió.....

.....comerá.....

.....come.....

2 Lee las siguientes frases y completa la tabla:

1. Gustavo juega con sus pingüinos de juguete.
2. Guillermo tiene una gatita que se llama Güini.
3. Miguel vio un nido de cigüeñas en lo alto del campanario de la iglesia del pueblo.
4. Luis vio un águila pescadora atrapando algunos peces junto a un desagüe del río.

Frases	Palabras con gue, gui	Palabras con güe, güi
1	.....juguete.....	.....pingüinos.....
2	.....Guillermo.....	.....Güini.....
3	.....Miguel.....	.....cigüeñas.....
4	.....águila.....	.....desagüe.....

3 Relaciona la palabra destacada de cada frase con su sinónimo:

La peluquera **alegre**
La escritora **famosa**
El científico **valiente**
El estudiante **trabajador**

valeroso
diligente
conocida
contenta

© VICENS VIVES

Nombre: ..... Curso: .....

¡Mantén una dieta sana!

¿Verdad que te gusta ser cada año más alto y sentirte sano y fuerte? ¿Cómo podemos conseguirlo?

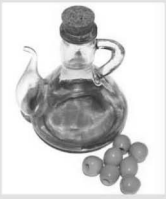
Para ello, es fundamental comer alimentos que nos aporten energía, que es como la gasolina de los coches. Otros alimentos necesarios nos aportan proteínas para que construyamos nuestro cuerpo y crecer. Por último, necesitamos frutas y verduras, que nos aportan vitaminas y minerales.

Si sigues estos ocho consejos, ¡tu alimentación será muy saludable!

1

El **aceite** es básico en la dieta, ya que aporta grasas buenas.

Debe usarse para aliñar la comida y freírla como grasa.



2

El **pan** (que se hace con harina de trigo) y los **cereales** (arroz, pasta…) son una fuente de fibra.

Nos aportan la energía necesaria a diario.

3

Cada día hay que consumir **lácteos**: leche, yogures, queso.

Son una fuente de calcio que mantiene fuertes nuestros huesos.

4

Tenemos que consumir **cinco raciones** diarias de alimentos de origen vegetal.

Las frutas, frutos secos, legumbres y verduras aportan agua y vitaminas.

5

La **carne**, el **pescado** y los **huevos** aportan proteínas.

Son básicos, pero con consumo moderado, 2-3 raciones por semana.

6

La **fruta** y **verdura** fresca es básica en la dieta.

Elije las de temporada. Sustituye los dulces y pasteles por estas sanas alternativas.

7

Bebe **agua**, ¡es muy importante!

Toma entre 1,5 y 2 litros al día.

Evita bebidas con gas y limita los zumos. Contienen azúcar malo para tus dientes.

8

La mejor forma de mantenerse sano, además de controlar la dieta, es practicando **ejercicio físico**.

Dedica cada día de 30 a 45 minutos y ¡ponte en forma!

© VICENS VIVES

Profe de Demo (VV) Valid. 29/04/2016 (Deleg)

Nombre: ..... Curso: .....

1 Vuelve a leer atentamente la lectura y responde a estas preguntas:

– ¿Cuántos consejos de alimentación se dan? Se dan ocho

– ¿Cómo podemos sentirnos cada día más sanos y fuertes? Tomando una alimentación saludable y practicando ejercicio físico.

2 ¿Qué nos aporta el aceite?

A El aceite aporta grasas que engordan.

B El aceite debe suprimirse porque es malo.

C El aceite es básico porque aporta grasas buenas.

D El aceite aporta las proteínas necesarias para crecer.

3 Los cereales también son fundamentales en nuestra dieta. ¿El pan es un cereal? Justifica tu respuesta.

Respuesta: El pan no es un cereal, aunque se elabora con harina de trigo, que sí es un cereal.

4 ¿Qué alimentos habituales se consideran lácteos?

A La leche, los yogures y las natillas.

B Los batidos, la mantequilla y la nata montada.

C Las frutas, los yogures, la mantequilla y los huevos.

D La leche, los yogures y el queso de vaca, de cabra...

5 ¿Qué significa la mano de dedos de colores que encontramos en el cuarto consejo de la dieta sana?

A Indica el número de consejos que debemos seguir.

B Indica el número de raciones de fruta y verdura diarias.

C Son las cinco raciones de pescado semanales que debemos comer.

D Nos recuerda que hay que hacer cinco comidas al día.

© VICENS VIVES

Nombre: ..... Curso: .....

6 Indica cuál de estas afirmaciones sobre la dieta es cierta:

A A veces es bueno comer dulces y bollería industrial.

B Debemos comer 5 raciones de proteínas a la semana.

C Beber agua y practicar ejercicio físico influye en la dieta.

D Es mejor comprar la fruta y verdura envasada que fresca.

7 Clasifica estos verbos de la lectura según su tiempo: *gusta, aporten, necesitamos, sigues, será, es, debe, elige, ponte, construyamos*.

Presente (1.ª conj.) → gusta, aporten y necesitamos

Presente (2.ª conj.) → es, debe y ponte

Presente (3.ª conj.) → sigues, elige y construyamos

Futuro → será

8 Di cuál de estas frases de la lectura no contiene una falta ortográfica:

A Bebe aga, ¡es muy importante!

B ¿Verdad que te gusta ser cada año más alto?

C Si siges estos consejos, ¡tu alimentación será saludable!

D La carne, el pescado y los guevos nos aportan proteínas.

9 Cambia las palabras destacadas de esta oración por un sinónimo: Actividad personal

> Para ello, es **fundamental** comer **alimentos** que nos **aporten energía**, que es como la gasolina de los **coches**.
>
> Proponemos de ejemplo:

Para ello, es imprescindible comer comidas que nos den fuerza, que es como la gasolina de los automóviles.

10 Propón dos normas de convivencia en el aula: Actividad personal

.....

.....

.....

.....

© VICENS VIVES