Hábitos saludables para cuidar el cuerpo

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Cuántas horas de sueño se recomiendan para los niños?

1. 5-6 horas
2. 8-10 horas
3. 12-14 horas
4. 2-4 horas

2.

¿Cuál de estos es un ejemplo de alimento saludable?

1. Papas fritas
2. Manzana
3. Refresco
4. Dulces

3.

Beber suficiente _____ es importante para mantener el cuerpo hidratado.

Respuesta: _____

4.

¿Qué actividad física es más recomendable para los niños?

1. Jugar videojuegos
2. Ver televisión
3. Correr en el parque
4. Estar sentado

5.

¿Por qué es importante lavarse las manos antes de comer?

1. Para evitar quemaduras
2. Para eliminar gérmenes
3. Para tenerlas más suaves
4. Porque lo dice el profesor

6.

¿Cuál de estos hábitos NO es saludable?

1. Dormir bien
2. Comer verduras
3. Fumar cigarrillos

7.

¿A qué grupo de alimentos pertenece la leche?

1. Frutas
2. Lácteos
3. Carnes
4. Cereales

8.

El desayuno es la comida más _____ del día, ya que proporciona energía después de dormir.

Respuesta: _____

9.

¿Qué mejora la actividad física regular?

1. La flexibilidad y fuerza
2. El tiempo de sueño
3. El apetito por dulces
4. La vista

10.

¿Cuál es una postura correcta al sentarse?

1. Espalda recta
2. Piernas cruzadas
3. Hombros caídos
4. Cabeza gacha

11.

¿Cuál de estos NO es un hábito de higiene personal?

1. Cepillarse los dientes
2. Bañarse regularmente
3. Comer chocolate
4. Lavarse el cabello

12.

¿Qué signo indica que necesitas beber agua?

1. Tener sed
2. Tener hambre
3. Sentirse cansado
4. Tener frío

13.

Para mantener los dientes sanos, debemos cepillarlos al menos _____ veces al día.

Respuesta: _____

14.

¿Qué ayuda a relajar el cuerpo después del ejercicio?

1. Estirar los músculos
2. Comer mucho
3. Ver televisión
4. Dormir inmediatamente

15.

¿Qué significa tener una alimentación equilibrada?

1. Comer solo un tipo de alimento
2. Comer de todos los grupos en proporciones adecuadas
3. Comer mucho en una comida
4. Saltarse comidas

16.

¿Cuál es el beneficio principal de dormir lo suficiente?

1. Mejora la memoria y el aprendizaje
2. Aumenta el apetito
3. Hace crecer el cabello
4. Cambia el color de ojos

17.

¿Cuánto tiempo de actividad física se recomienda para los niños cada día?

1. 15 minutos
2. 30 minutos
3. 60 minutos
4. 120 minutos

18.

Los alimentos como la carne y el huevo son ricos en _____, que ayudan a construir músculos.

Respuesta: _____

19.

¿Por qué es malo fumar?

1. Daña los pulmones
2. Ayuda a respirar mejor
3. Fortalece los dientes
4. Mejora el sentido del gusto

20.

¿Cuál de estas opciones describe una rutina saludable completa?

1. Dormir 5 horas, desayunar dulces, no hacer ejercicio
2. Dormir 9 horas, desayunar fruta y leche, jugar al fútbol
3. Saltarse el desayuno, comer muchas verduras, ver televisión todo el día
4. Comer solo carne, dormir 12 horas, no lavarse los dientes