

1. Que é a hixiene? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Escribe tres hábitos de hixiene que nos axudan a estar sans.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Cantas horas debemos durmir ao día? \_\_\_\_\_
4. Que pasa se durmimos pouco? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Como hai que practicar deporte? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Escribe algúns beneficios de practicar deporte.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Por que debemos prestar atención ás nosas posturas? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Como debemos colocarnos ao estar sentados? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. E ao camiñar e cando estamos de pé? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. A parte da hixiene, que outra cousa é imprescindible para estar sans? \_\_\_\_\_
11. Que tipos de nutrientes hai? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Que nos proporcionan as graxas? \_\_\_\_\_
13. Onde se encontran? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
14. Como se deben consumir as graxas? \_\_\_\_\_
15. Cales son máis saudables, as graxas de orixe animao ou vexetal? Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
16. Pon algún exemplo de graxas vexetais. \_\_\_\_\_
17. Que nos proporcionan os hidratos de carbono? \_\_\_\_\_
18. Onde están os hidratos de carbono doces? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
19. E os non doces? \_\_\_\_\_
20. De que forman parte as proteínas? \_\_\_\_\_
21. Para que son necesarias? \_\_\_\_\_
22. Onde se encontran? \_\_\_\_\_
23. Para que son imprescindibles as vitaminas e os minerais? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

