



Test de conocimientos de tercer ciclo de Educación Primaria

1. Responde verdadero/falso: ¿Por qué es importante desayunar?

- A. Porque ha pasado mucho tiempo desde que cené y mi cuerpo necesita de nuevo energía para funcionar.

Verdadero / Falso

- B. Porque así ya no tengo que comer nada más hasta la comida.

Verdadero / Falso

- C. Porque puedo hacerlo mientras veo la tele y es el momento en el que puedo comer todos los bollos que quiera.

Verdadero / Falso

2. De los siguientes alimentos, MARCA CON UNA "X" los que consideres ADECUADOS" O "NO ADECUADOS" para TU Desayuno Saludable:

| ALIMENTO | ADECUADO | NO ADECUADO |
|-----------------------|----------|-------------|
| Un yogur. | | |
| Una manzana. | | |
| Un refresco de cola. | | |
| Pan. | | |
| Una porción de pizza. | | |
| Un vaso de leche. | | |

3. Indica cuales de las siguientes afirmaciones son verdaderas y cuales falsas

- A. Lo mejor para adelgazar es no desayunar

Verdadero/ Falso

- B. Los bollos light no tienen calorías y no engordan

Verdadero/ Falso

- D. Para estar sanos debemos hacer ejercicio físico de forma habitual.

Verdadero/ Falso

Muchas gracias por tu participación