

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
Yogur natural		
Manzana		
Pizza		
Pan		
Leche		
Refresco		

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