

5. Investiga que froitas, verduras e hortalizas son propias do mes no que estamos e responde as preguntas que tes a continuación:



Mes do ano: .....

Froitas de tempada: .....

Verduras e hortalizas de tempada: .....

– Por que é importante comer froitas, verduras e hortalizas?

.....  
 .....

– Por que hai que lavar os alimentos crus antes de comelos?

.....  
 .....



6. Sinala cunha ✓ cales destes hábitos no comer son saudables e cunha X aqueles que é aconsellables evitar. Logo, escribe outros hábitos saudables:

- Comer comida rápida unha vez ao día.
- Comer seguindo uns mesmos horarios.
- Beber refrescos a diario en lugar de auga ou zumes.
- Comer en compañía da familia.
- Cear no sofá mentres se ve a televisión.
- Almorzar ben para empezar o día con enerxía.

**Os bos hábitos**

.....  
 .....