

Just Be It!
Healthy and Fit
Encuesta Pre / Post
2007-2008



Nombre _____

Escuela _____ Fecha _____

Marque con un círculo la respuesta correcta.

1. ¿Qué es Mi Pirámide?
 - a. Una guía en un lugar en Egipto.
 - b. Una guía que la gente puede usar para escoger comida nutricional
 - c. Una guía para entender enfermedades.
 - d. Una guía para entender que tanta televisión los niños/niñas deben de ver.

2. ¿Cuál es la cantidad diaria de fruta y vegetales que los niños necesitan?
 - a. 1 taza de fruta y 1 taza de vegetales.
 - b. 1 $\frac{1}{2}$ tazas de fruta y 2 $\frac{1}{2}$ tazas de vegetales.
 - c. 2 Tazas de fruta y 2 tazas de vegetales.
 - d. 2 $\frac{1}{2}$ Tazas de frutas y 1 taza de vegetales.

3. ¿Qué tanto ejercicio los niños/niñas de tu edad deben de tratar de hacer a diario?
 - a. 30 minutos
 - b. 45 minutos
 - c. 60 minutos
 - d. 90 minutos

4. En orden de seguir unos hábitos seguros, y buenos de comida, ¿por cuánto tiempo debes de lavarte las manos?
 - a. 10 segundos.
 - b. 20 segundos.
 - c. 45 segundos.
 - d. 60 segundos.




5. ¿Cuál de estos es un bocadillo sano?
- Papas fritas.
 - Calcio.
 - Vegetales y aderezo bajo en grasa.
 - cereal Fruit Loops.
6. ¿Si tú haces tu propia meta para tu salud, como se vería?
- Tratar de terminar tu tarea todas las noches.
 - Tratar de comer comidas sanas y hacer suficiente ejercicio todos los días.
 - Tratar de recordar los nombres de todos los vegetales.
 - Tratar de ser amable con tu hermano ó hermana.
7. ¿Por qué comer sentado en frente del televisor no es un buen hábito de alimentación?
- Podrías hacer un tiradero si se te cae la comida al piso.
 - A la mejor no le pones atención al programa que estás viendo.
 - No le pones atención a la cantidad de comida que estas comiendo.
 - Los comerciales te dan más hambre.
8. ¿Cuál de estos es 1 porción de granos integrales?
- $\frac{1}{2}$ rebanada de pan integral.
 - 1 rebanada de pan integral.
 - 2 rebanadas de pan integral.
 - 1 rebanada de pan blanco.



9. ¿Cuál de estos es un tipo de ejercicio aeróbico?
- Tocarte tus pies.
 - Lagartijas en la pared.
 - Brincar la cuerda.
 - Levantar pesas.

10. Cuando comes afuera y pides cantidades grandes ¿Qué es lo que pasa?
- Agregas más buenos nutrientes a tu comida.
 - Agregas más grasa y sodio a tu comida.
 - Agregas más calcio a tu comida.
 - Agregas más variedad a tu comida.

11. ¿Cuál de estos ves en las etiquetas de comida?
- Sitio del internet.
 - Precio de la comida.
 - Un dibujo/foto de la comida.
 - Cantidades de porciones.
12. ¿Cuál de los siguientes son vegetales de hoja verde oscura?
- Brócoli and Espinaca.
 - Brócoli and Apio.
 - Apio y Pepino.
 - Pepino y Espinaca.
- 
13. ¿Cómo es que el ejercicio regular ayuda a que los niños/niñas se sientan mejor?
- Les da más dinero a los niños/niñas.
 - Les da más tiempo a los niños/niñas de ver T.V.
 - Les da más energía a los niños/niñas.
 - Les da más tiempo de leer libros a los niños/niñas.
14. ¿Cual des estos nutrientes es necesario para dar energía?
- Zinc
 - Calcio
 - Carbohidratos
 - Potasio
15. ¿Cuántas porciones del grupo de leche se necesitan tomar ó comer a diario?
- 2
 - 2 y 1/2
 - 3
 - 4
16. Una buena forma de obtener proteínas es comiendo:
- Plátanos.
 - Pan integral.
 - Puré de papas.
 - Pollo hondeado.