A continuación, se presenta una selección de 20 preguntas adaptadas para Educación Infantil (3-6 años), formuladas a partir de los contenidos pedagógicos e itinerarios de salud del Programa de Hábitos de Vida Saludable (modalidad Creciendo en Salud) y las guías de autocuidado de la Junta de Andalucía.

🧼 Hábitos de higiene y autocuidado

1- ¿Qué tenemos que hacer antes de sentarnos a comer y justo después de ir al baño para quitar los gérmenes de las manos?

2- ¿Cuándo y cómo debemos lavarnos los dientes para mantener una sonrisa sana?

3- ¿Por qué es importante ducharse o bañarse y ponerse ropa limpia después de jugar y hacer ejercicio?

💧 Hidratación

4- ¿Cuál es la mejor bebida para quitar la sed cuando jugamos, comemos o paseamos?

5- ¿Qué le pasa a nuestro cuerpo cuando bebemos suficiente agua a lo largo del día?

🍎 Alimentación cotidiana: Frecuencia de alimentos (Diarios, Semanales y Ocasionales)

Frecuencia Diaria

6- ¿Qué alimentos como la manzana, el plátano, el tomate o la zanahoria debemos comer todos los días para estar llenos de energía?

7- ¿Qué productos lácteos o bebidas saludables se recomienda tomar cada día en el desayuno y la merienda?

Frecuencia Semanal

8- ¿Qué alimentos ricos en proteína (como las lentejas, los garbanzos, el pescado o el huevo) debemos comer unas pocas veces a la semana?

9- ¿Por qué es bueno alternar diferentes tipos de carne y pescado a lo largo de los días de la semana?

Frecuencia Ocasional

10-¿Por qué las chuches, los refrescos o la bollería industrial son alimentos "de fiesta" o de consumo muy ocasional?

11-¿Qué ocurre si comemos alimentos con mucho azúcar o grasa todos los días en lugar de solo en momentos especiales?

🥦 **Comer sano y probar nuevos alimentos**

12- ¿Por qué es importante llenar nuestro plato con verduras y alimentos de muchos colores diferentes?

13- ¿Qué podemos hacer cuando nos presentan un alimento saludable nuevo que nunca hemos probado?

⛹️ Actividad física y juego con amigos

14- ¿Por qué es sano correr, saltar y jugar al aire libre todos los días en lugar de estar mucho tiempo sentados o viendo pantallas?

15-¿Cómo nos sentimos cuando jugamos y compartimos los juguetes con nuestros amigos y amigas en el patio o el parque?

16- ¿Qué normas de seguridad debemos respetar al jugar en el parque para evitar accidentes y cuidar a los demás?

😴 Descanso y descanso nocturno

17- ¿Por qué es necesario ir a la cama temprano y dormir suficientes horas todas las noches?

18- ¿Qué cosas tranquilas (como leer un cuento o escuchar música suave) podemos hacer antes de acostarnos para dormir bien?

19- ¿Por qué debemos apagar las pantallas (móviles, tablets, televisión) un buen rato antes de ir a dormir?

🌞 Autocuidado y protección en el entorno

20- ¿Qué debemos ponernos (gorra, crema solar, gafas) cuando salimos a jugar al patio o al parque los días de mucho sol?