

HÁBITOS SALUDABLES

- Indica si las siguientes acciones son saludables o no.

BEBER AGUA		SÍ
		NO

COMER RÁPIDO		SÍ
		NO

NO MOVERSE		SÍ
		NO

 INCLUIR VEGETALES CADA DÍA	SÍ
	NO

 COMIDA BASURA	SÍ
	NO

 DORMIR SUFICIENTE	SÍ
	NO

HACER ACTIVIDAD FÍSICA		SÍ
		NO

 TOMAR MUCHOS DULCES	SÍ
	NO

 TOMAR FRUTA A DIARIO	SÍ
	NO

- Elige el hábito saludable que corresponde en cada caso.

El _____ es necesario para encontrarse bien. Las personas que no duermen lo suficiente están malhumoradas.

El _____ nos aporta muchos beneficios para la salud física y para nuestra salud mental.

La _____ nos ayuda a prevenir ciertas enfermedades, nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos y nos ayuda a relacionarnos con los demás.

MENÚ SALUDABLE

- Imagina que eres el/la cocinero/a de un restaurante. Tienes que elaborar un menú saludable. Recuerda que los alimentos sean variados.

PRIMER PLATO

SEGUNDO PLATO

POSTRE

BEBIDA



RESTAURANTE

