HÁBITOS SALUDABLES

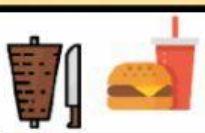
- Indica si las siguientes acciones son saludables o no.

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 encontrase bien. Las personas que no duermen los 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.

Jfer

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

Jfer

RESPUESTA LIBRE