

HÁBITOS SALUDABLES

- Indica si las siguientes acciones son saludables o no.

BEBER AGUA		<table border="1"><tr><td>SÍ</td></tr><tr><td>NO</td></tr></table>	SÍ	NO	COMER RÁPIDO		<table border="1"><tr><td>SÍ</td></tr><tr><td>NO</td></tr></table>	SÍ	NO
SÍ									
NO									
SÍ									
NO									
NO MOVERSE		<table border="1"><tr><td>SÍ</td></tr><tr><td>NO</td></tr></table>	SÍ	NO	INCLUIR VEGETALES CADA DÍA		<table border="1"><tr><td>SÍ</td></tr><tr><td>NO</td></tr></table>	SÍ	NO
SÍ									
NO									
SÍ									
NO									
COMIDA BASURA		<table border="1"><tr><td>SÍ</td></tr><tr><td>NO</td></tr></table>	SÍ	NO	DORMIR SUFICIENTE		<table border="1"><tr><td>SÍ</td></tr><tr><td>NO</td></tr></table>	SÍ	NO
SÍ									
NO									
SÍ									
NO									
HACER ACTIVIDAD FÍSICA		<table border="1"><tr><td>SÍ</td></tr><tr><td>NO</td></tr></table>	SÍ	NO	TOMAR MUCHOS DULCES		<table border="1"><tr><td>SÍ</td></tr><tr><td>NO</td></tr></table>	SÍ	NO
SÍ									
NO									
SÍ									
NO									
TOMAR FRUTA A DIARIO		<table border="1"><tr><td>SÍ</td></tr><tr><td>NO</td></tr></table>	SÍ	NO					
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



RESPUESTA LIBRE