HÁBITOS SALUDABLES

1. Haz la compra. Coloca cada alimento en el carro que corresponda.













AQUÍ ALIMENTOS QUE HAY QUE COMERLOS TODOS LOS DÍAS.



AQUÍ ALIMENTOS QUE SE DEBEN COMER 3 o 4 DIAS A LA SEMANA



AQUÍ ALIMENTOS QUE SE PUEDEN COMER SOLO DE VEZ EN CUANDO.

2. Marca las respuestas correctas. Consejos para tener una buena salud.

- Tomar alimentos variados.
- Hacer deporte habitualmente.
- Evitar beber agua o beber muy poca.
- Cuidar la postura: sentarse correctamente....
- Lavarse los dientes antes de comer.
- Lavarse las manos, sobretodo, antes y después de comer.
- Masticar bien los alimentos antes de tragarlos.