

QUEREMOS ESTAR SANOS

Señala los alimentos que hay que tomar todos los días.

☐☐☐☐☐☐☐☐

Coloca en su sitio las protecciones que debes llevar al montar en bicicleta.

GUANTES

CODERAS



RODILLERAS

CASCO

¿Cuántas veces al día debemos comer?

¿Cuántas horas al día hay que dormir?

Señala el menú saludable para estas comidas del día.

DESAYUNO

Leche, tostada con aceite
de oliva y fruta. ☐

Refresco, tarta y galletas. ☐

COMIDA

Puré. Filete de carne con patatas
fritas. Postre: tarta. ☐

Lentejas. Pescado con
ensalada. Postre: plátano.
Agua. ☐

CENA

Hamburguesa con patatas fritas y
yogurt. ☐

Pescado con patatas al horno,
yogurt y agua. ☐