



Comemos sano y hacemos ejercicio

1 Tacha el alimento menos adecuado para cada comida.

DESAYUNO	   
COMIDA	   
CENA	   

2 ¿Por qué hay que comer de forma saludable? Colorea.



Para crecer
y hacernos
mayores.



Solo comemos
para no tener
hambre.



Para obtener
la energía que
necesitamos.