MI ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.





HOLA. SEGURO QUE TE GUSTA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA. PARA ESO TIENES QUE ALIMENTARTE BIEN ¿SABES CÓMO? VAMOS A COMPROBARLO.

Señala los alimentos que necesitas para estar fuerte y que son saludables.


















Si nos alimentamos bien y realizamos actividad física podemos conseguir muchos beneficios para nuestro cuerpo. Señala cuáles.

TENER LOS HUESOS MÁS FUERTES.	ENGORDAR MUCHO	ESTAR MUY FLACO.	TENER LOS MÚSCULOS MÁS FUERTES.	ESTAR MÁS SANOS

¿Crees que es importante descansar bien? Marca la respuesta correcta.

SI	NO