10 Hábitos saludables.



Relaciona los 10 hábitos saludables con su información.

Comenzar el día con un buen DESAYUNO	Comer frutas o bocadillos y alejarse de las patatas de bolsa y bollería industrial, contribuirá a crecer más sanos.
Elegir APERITIVOS saludables	Es la comida más importante del día. Leche, cereales, zumo de frutas, pan con aceite, yogures, etc.
Beber AGUA	Es un hábito buenísimo para evitar comidas rápidas y precocinadas.
Comer muchas FRUTAS Y VERDURAS	Evitar comida prefabricada, enlatada y comida rápida elaborada en restaurantes de grandes cadenas alimenticias es un buen hábito que nos ayudará a tener una alimentación más sana.
Comer alimentos COCINADOS EN CASA	Son imprescindibles en una dieta sana. Mucho mejor aún si comemos vegetales ecológicos que hayan estado lo menos posible en contacto con químicos y pesticidas.
APRENDER a Cocinar	Entre 2 a 3 litros de agua al día.
Ser CREATIVO y divertido en la cocina	Ayuda a que evitemos comer cualquier cosa rápido y ya. Los platos que elaboramos son más sanos y de mejor calidad.
Comer EN FAMILIA	Haz de la comida un juego.
Aprender a comer DESPACIO	Un buen hábito es dejar de comer cuando nos sintamos satisfechos.
Aprender cuando PARAR	Masticar bien y saborear la comida. Así evitamos comer más de la cuenta y digestiones pesadas y sobrepeso.