

## Comemos de todo

Para crecer sanos, debemos comer todo tipo de **alimentos** y beber suficiente **agua**.

### 1. Observa estos grupos de alimentos y une.



- Verduras y frutas.
- Cereales, pan, patatas, pasta y legumbres.
- Carne, pescado, huevos y leche.

### 2. Escoge los alimentos más saludables.



3. ¿Qué haces para alimentarte bien? Marca con una X.

- Mastico bien la comida.
- Como solo lo que me gusta.
- Tomo todo tipo de alimentos.
- Como tumbado en el sofá.
- Tomo varias piezas de fruta al día.

