

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: “CONOZCO MI CUERPO”

LA ENERGÍA Y LA ALIMENTACIÓN:

Para realizar actividades físicas, necesitamos **energía**. Esta energía nos la aportan los alimentos. Una **dieta saludable y variada** nos proporciona todos los elementos necesarios para vivir.

+ Clasifica los siguientes alimentos en “saludables” y “no saludables” arrastrándolos a la tabla.



ALIMENTOS SALUDABLES		ALIMENTOS NO SALUDABLES	



Nuestro cuerpo necesita estar **hidratado** a lo largo del día, por ello debemos beber unos **8 vasos de agua** al día (2 litros).