

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La pirámide de la alimentación nos ofrece una información general sobre qué tipos de alimentos hay que comer y con qué frecuencia.
Veamos un vídeo que nos refresque la memoria.

Completa con la opción correcta:

CONSUMIR

ALIMENTOS



Recuerda todos los alimentos que has aprendido en el vídeo y haz un menú saludable* (alimentos buenos para nuestro cuerpo)

DESAYUNO	 <u>Bebida</u>	 <u>Comida</u>	

ALMUERZO	 <u>Bebida</u>	 <u>Comida</u>	 <u>Postre</u>

MERIENDA	 <u>Bebida</u>	 <u>Comida</u>	

CENA	 <u>Bebida</u>	 <u>Comida</u>	 <u>Postre</u>



Hábitos saludables

¿Cuáles de estos niños están cuidando su cuerpo?
Escribe SI o NO en los círculos.

