

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.

VALOREMOS LOS ALIMENTOS

GLOSARIO:



alimento
saludable



alimento no
saludable

YOGUR NATURAL   	LECHE   	ZUMO   	FRUTA   
CARNE ROJA   	PESCADO   	LEGUMBRES   	PAN   
AGUA   	YOGUR AZUCARADO   	MAGDALENAS   	CARNE BLANCA   
BATIDO CASERO   	BATIDO ULTRAPROCESADO   	CROQUETAS   	VERDURAS   

Supermercado Vida Saludable



Instrucciones: Arrastra las actividades saludables a tu carrito de "Hábitos saludables".

