

MI ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.



Hola.
¿Llevas un estilo de vida saludable? Hoy tendrás que demostrarlo.
¡Empezamos!

¿Cuántas comidas tenemos que hacer al día? ¿A qué hora cada una? Completa.

Durante el día tenemos que hacer las siguientes horas:

DESAYUNO



ALMUERZO



COMIDA



MERIENDA



CENA



¿Qué comerías en cada una de ellas? Marca.

DESAYUNO



marca 3

ALMUERZO



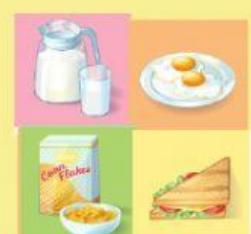
marca 3

COMIDA



marca 2

MERIENDA



marca 2

CENA



marca 2

¿Crees que hacer ejercicio físico puede ayudar a llevar una vida saludable?

SÍ

NO

¿Qué beneficios puede tener para nuestro cuerpo? Elige las respuestas adecuadas.

Ayuda al crecimiento de los huesos

Ayuda al crecimiento de los músculos.

Ayuda al mantener un peso adecuado.

Nos hace engordar.

Hace que nuestro corazón funcione mejor.

Sólo sirve para cansarnos.