

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.

