

Hábitos saludables

Las claves para una vida equilibrada.

ACTIVIDADES

- ¿Cuál es tu comida favorita del día? ¿Por qué?

- ¿Te gusta hacer deporte? ¿Cuál es tu preferido?

- ¿Cuántas veces por semana lo practicás?

- ¿Te gusta jugar a la mancha? Marcá la opción

SI / NO

- ¿Qué otros juegos se te ocurren para estar en movimiento?

- ¿Cómo consumís productos lácteos en tu día a día? (¡Acordate que los productos lácteos son todos los que se hacen a partir de la leche!)

Hábitos saludables

Las claves para una vida equilibrada.

¡Marcá con una estrella (★) cuál es tu favorito!

- Teniendo en cuenta lo que vimos sobre los desayunos. ¿Cómo armarías tu desayuno ideal? ¡Acordate que tenés que elegir un alimento de cada grupo!

LÁCTEOS	FRUTAS	CEREALES
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

↓ Te dejamos este cuadro de ayuda para que puedas elegir ↓

LÁCTEOS	FRUTAS	CEREALES
Leche Queso Yogurt Queso untable	Banana Manzana Durazno Mandarina Kiwi Naranja/Pomelo Ananá Sandía Pera	Pan lactal Cereales sin azúcar Galletas o tostadas de arroz Granola.