

Hábitos saludables

Las claves para una vida equilibrada.

ACTIVIDADES

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

- ¿Cómo armarías un plato perfecto para esa comida? ¡Tené en cuenta las recomendaciones que vimos en la guía de lectura!

- Mirá una vez más el gráfico de alimentos de la guía de lectura. ¿Pensás que te falta incorporar alguno a tus comidas? ¿Cuál?

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

- ¿Cuántas veces por semana lo practicás?

- ¿Hacés otra cosa para mantenerte en movimiento?

- Nombrá los tres beneficios que tiene un vaso de leche para tu salud.

Hábitos saludables

Las claves para una vida equilibrada.

- ¿Cuáles son los tres grupos de alimentos que sí o sí tiene que tener un desayuno para que sea saludable y equilibrado?

_____ + _____ + _____

- Completá este gráfico según los grupos de alimentos que se consumen en mayor y menor medida.

- Frutas y verduras.
- Carnes y huevos.
- Panes, cereales, pasta, papa, legumbres.
- Golosinas.
- Aceites, frutos secos y semillas.
- Lácteos.
- Agua.

