

Alimentación saludable

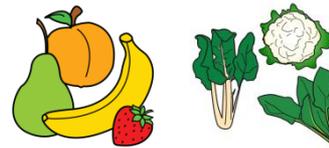
-Planifica un menú para la semana.



-Elabora tu lista de la compra.



-Toma frutas y verduras a diario.

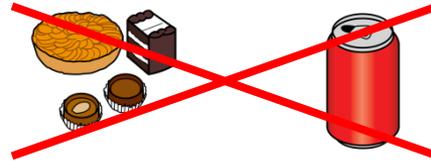


-Toma legumbres, huevos, arroz, pasta y pan integral.



Pictogramas-Procedencia: Arasaac (<http://Catedu.es/arasaac/>) Sergio Palao, Licencia: CC(BY-NC-SA).

-Evita productos con azúcares.



-Bebe mucha agua.



RECUERDA: Nos lavamos las manos antes y después de comer.



Pictogramas-Procedencia: Arasaac (<http://Catedu.es/arasaac/>) Sergio Palao, Licencia: CC(BY-NC-SA).

Ejercicio físico (todos los días)



- Manos arriba (repetimos 5 veces).



- Manos a los pies (repetimos 5 veces).



- A un lado (repetimos 5 veces).



- Al otro lado (repetimos 5 veces).



-Subimos y bajamos los brazos (repetimos 5 veces).



- Caminamos dentro de la casa.



- Nos sentamos (repetimos 5 veces).



- Nos levantamos (repetimos 5 veces).

Pictogramas-Procedencia: Arasaac (<http://Catedu.es/arasaac/>) Sergio Palao, Licencia: CC(BY-NC-SA).