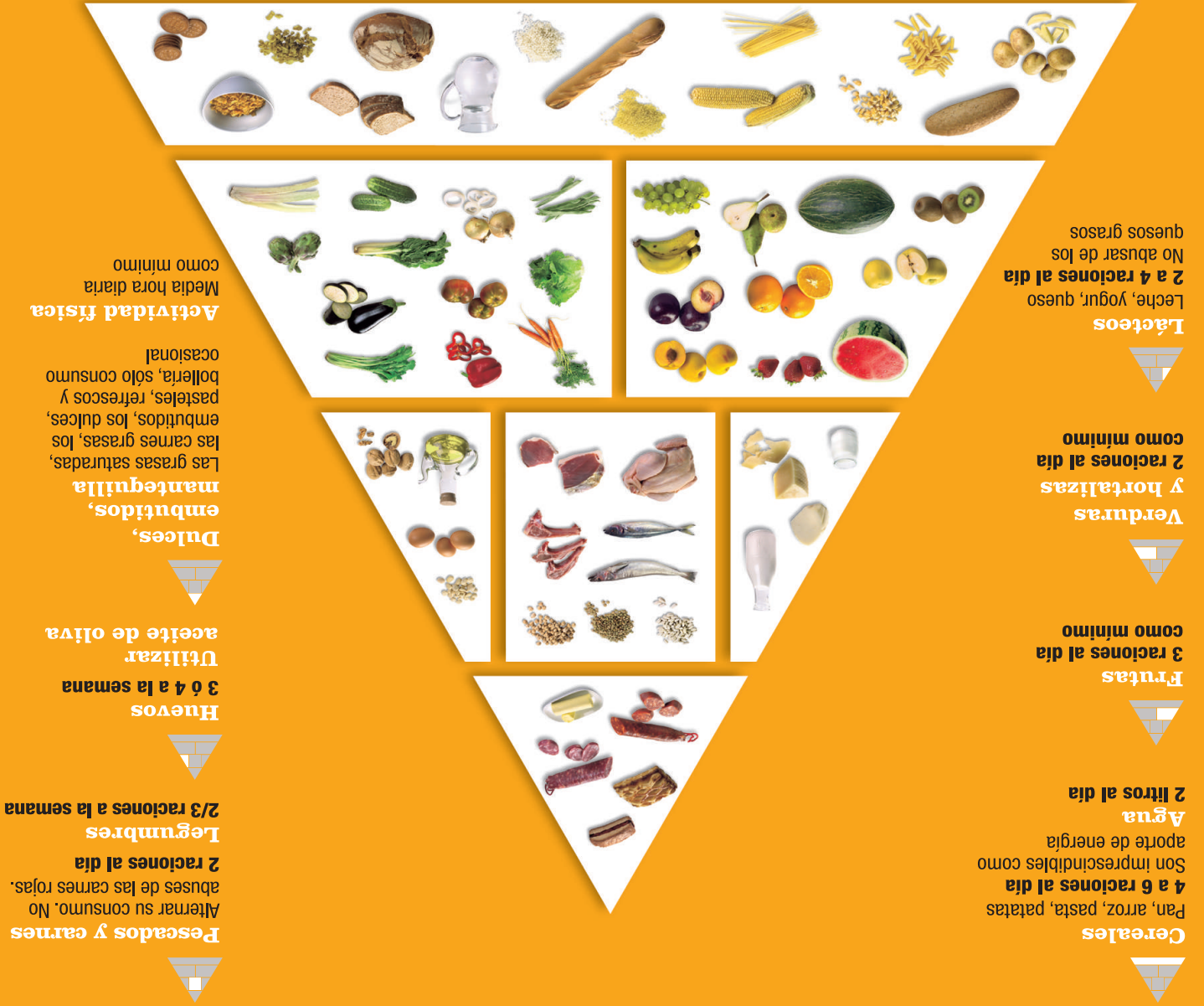




¿Qué como yo?

Pirámide de la alimentación saludable



¿Qué como yo?



Mi diario

Hay que apuntar el tiempo que juegas, el que ves la tele o estás en el ordenador y las veces que vas andando al colegio.

ANDANDO AL COLE
TELE ORDENADOR JUGAR

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
JUGAR							
TELE ORDENADOR							
ANDANDO AL COLE							



Voy a cocinar

Hoy te toca cocinar a ti desde la mañana a la noche. ¿Cuál va a ser tu menú? Apúntalo para ver lo que necesitas.

Recuerda que tienes que hacer cinco comidas al día.

¿Qué has comido?

DESAYUNO
ALMUERZO
COMIDA
MERIENDA
CENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO							
ALMUERZO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

¿Crees que te **falta** algo?

¿Crees que te **sobra** algo?

Cuando comas en casa, hazlo en la mesa con tu familia