



*¡ Nos cuidamos!*





# Nos unidamos!



## ES IMPORTANTE...

Comer bien



Dormir bien



Hacer ejercicio



posturas correctas



Asearse



# ¡HORA DE CUIDARSE!



## Hábitos saludables

Los hábitos saludables ayudan a NO contraer enfermedades



Pon un gomet en las frases correctas



Asearse todos los días



Dormir poco



Lavarse los dientes después de cada comida



Llevar mucho peso en la mochila



Hacer ejercicio



Comer bien y beber mucha agua



## TAMBIÉN ES IMPORTANTE...

Evitar contacto con sustancias peligrosas



Evitar el alcohol y el tabaco



Evitar ruidos fuertes y los gritos



Evitar jugar mucho tiempo a videojuegos



es mejor



jugar con otros niños



Pasear, leer, dibujar...





¡HORA DE CUIDARSE! : ¿COMO PUEDO CUIDARME?


PON UN GOMET EN LAS ACCIONES QUE NOS AYUDAN A ESTAR SANOS.






 con medida alarga la vida

Tertulia, zapato y buena alimentación para tu 

Si bien como y mejor duermo no estoy 



sanos tendrás, si el humo del tabaco evitas

Si problemas de  no quieres notar, los ruidos fuertes debes evitar



¡HORA DE CUIDARSE!: ¿QUÉ PELIGROS PARA LA SALUD VES EN ESTA IMAGEN?. PON UN GOMET



¡HORA DE CUIDARSE! : ¿CUÁL ES TU COMIDA FAVORITA?







Nos ayudan a estar sanos:  
frutas, verduras y hortalizas



Nos ayudan a crecer y estar fuertes  
Carne, pescado, lácteos y huevos



Nos aportan energía  
Trigo y grasas



DEBEMOS TOMAR  
ALIMENTOS DE TODOS  
LOS GRUPOS PARA  
ESTAR SANOS

Bebe abundante agua  
TODOS LOS DÍAS



¡HORA DE CUIDARSE! : RODEA SEGÚN EL COLOR



Nos ayudan a estar sanos

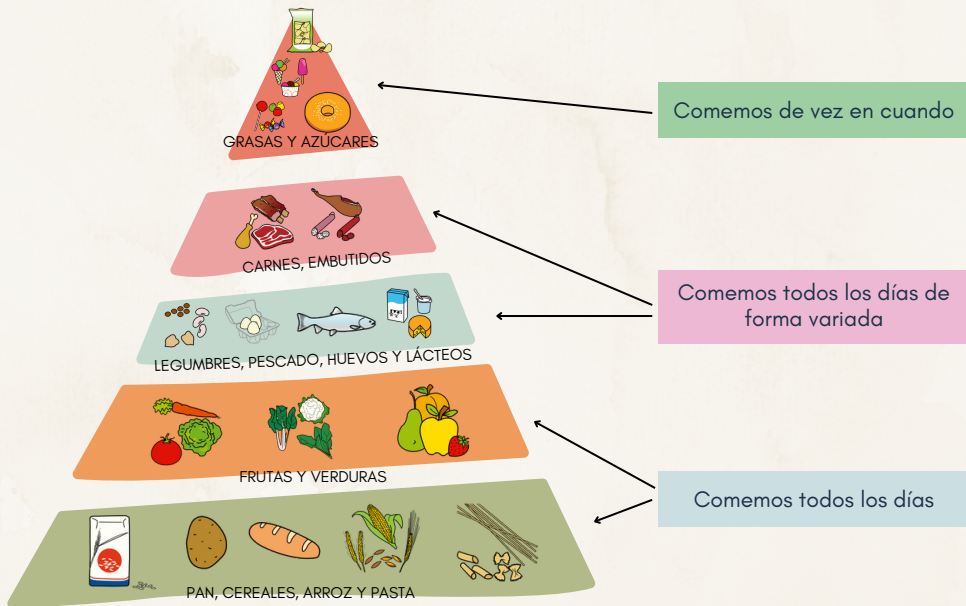
Nos aportan energía

Nos ayudan a crecer y estar fuertes





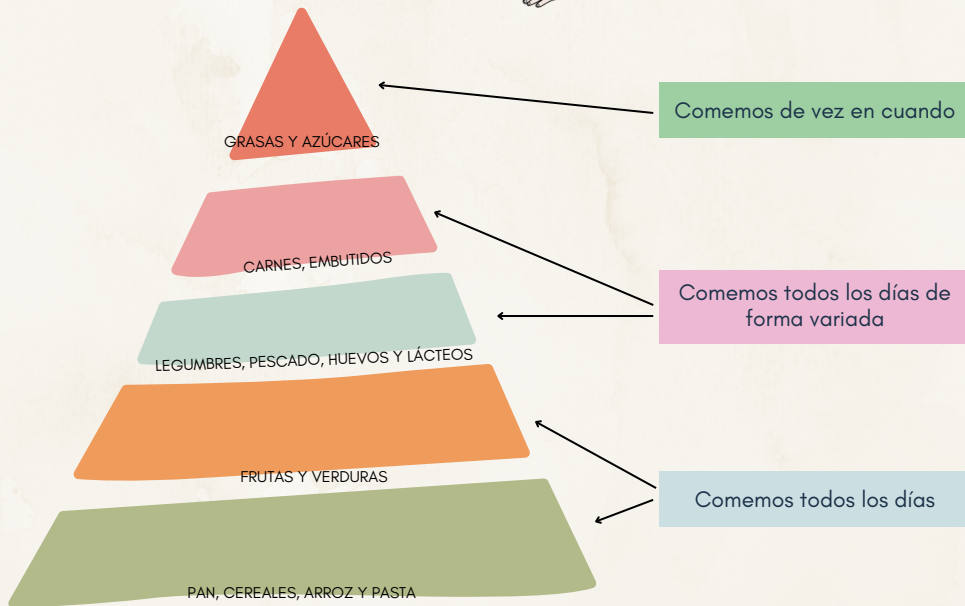
¡HORA DE CUIDARSE! : PIRÁMIDE DE ALIMENTOS:  
¿QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS COMER CADA DÍA Y CUÁLES NO?



¡HORA DE CUIDARSE! : PIRÁMIDE DE ALIMENTOS:  
¿QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS COMER CADA DÍA Y CUÁLES NO?



¡HORA DE CUIDARSE! : PIRÁMIDE DE ALIMENTOS:  
¿QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS COMER CADA DÍA Y CUÁLES NO?



¡HORA DE CUIDARSE! : ELABORA UN MENÚ SALUDABLE



DESAYUNO

A large, empty light blue rectangular box intended for writing the breakfast menu.

ALMUERZO

A large, empty orange rectangular box intended for writing the lunch menu.

COMIDA

A large, empty olive green rectangular box intended for writing the dinner menu.

MERIENDA

A large, empty pink rectangular box intended for writing the afternoon snack menu.

CENA

A large, empty yellow rectangular box intended for writing the dinner menu.



¡HORA DE CUIDARSE! : ELABORA UN MENÚ SALUDABLE

