

¿CÓMO COMO?

COMO COMO COMO



¡QUÉ ES ESTO!



¡QUÉ GUAPO!

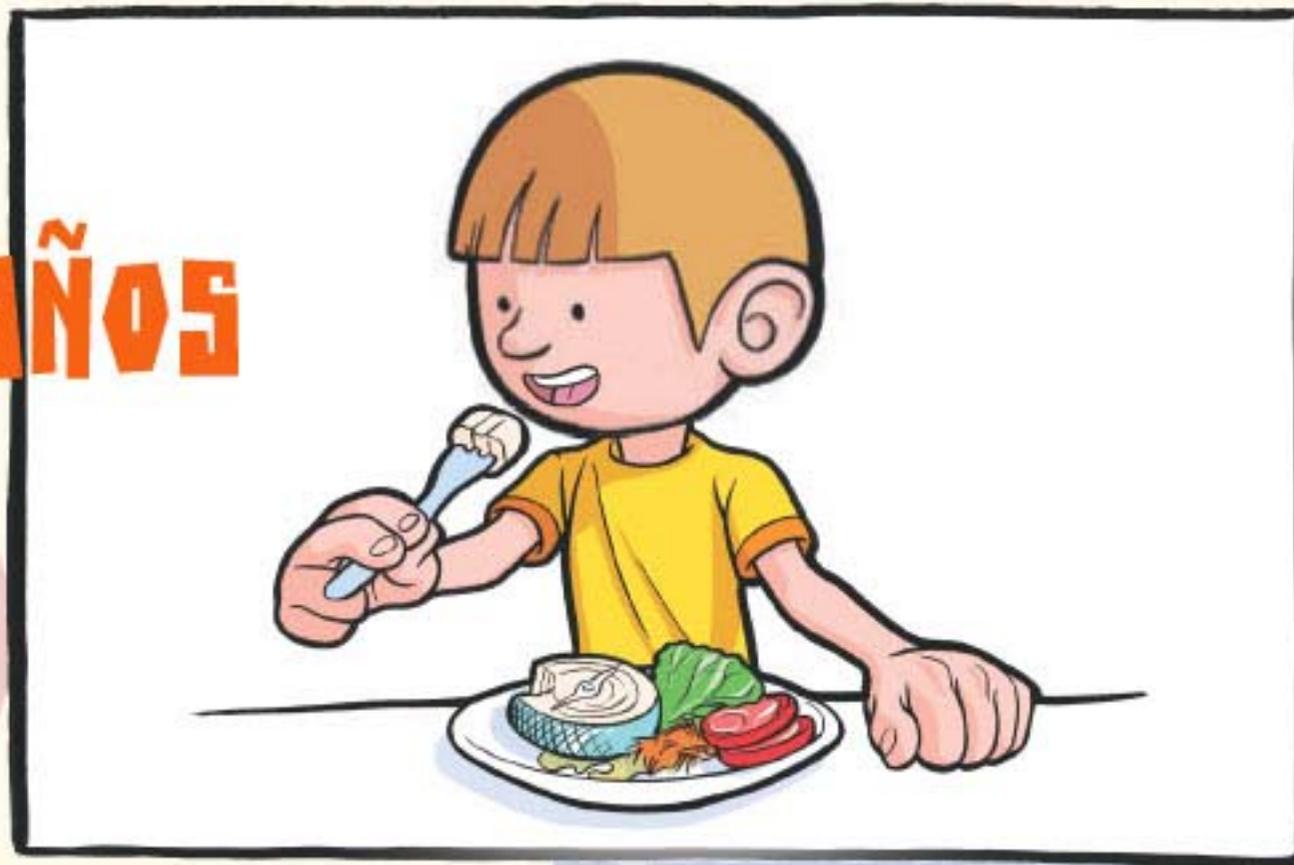
LA LECHE MATERNA

- Contiene **proteínas** como...
- Contiene **grasa** como...
- Contiene **hidratos de carbono** como...
- Contiene **vitaminas y minerales** como...

UN AÑO, YA NO MAMA



CINCO AÑOS

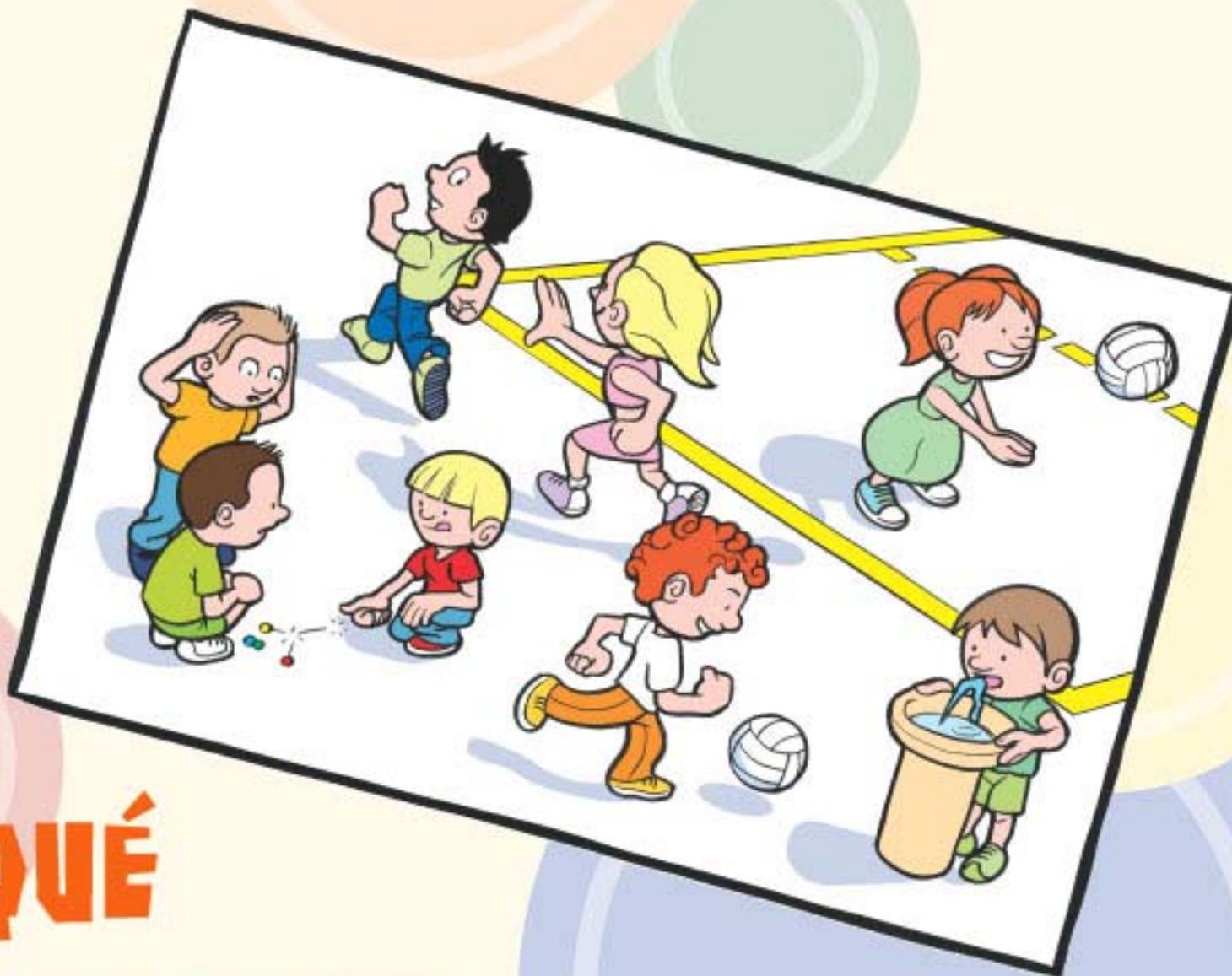


¿QUÉ PASA AQUÍ?



UN POCO DE ATENCIÓN





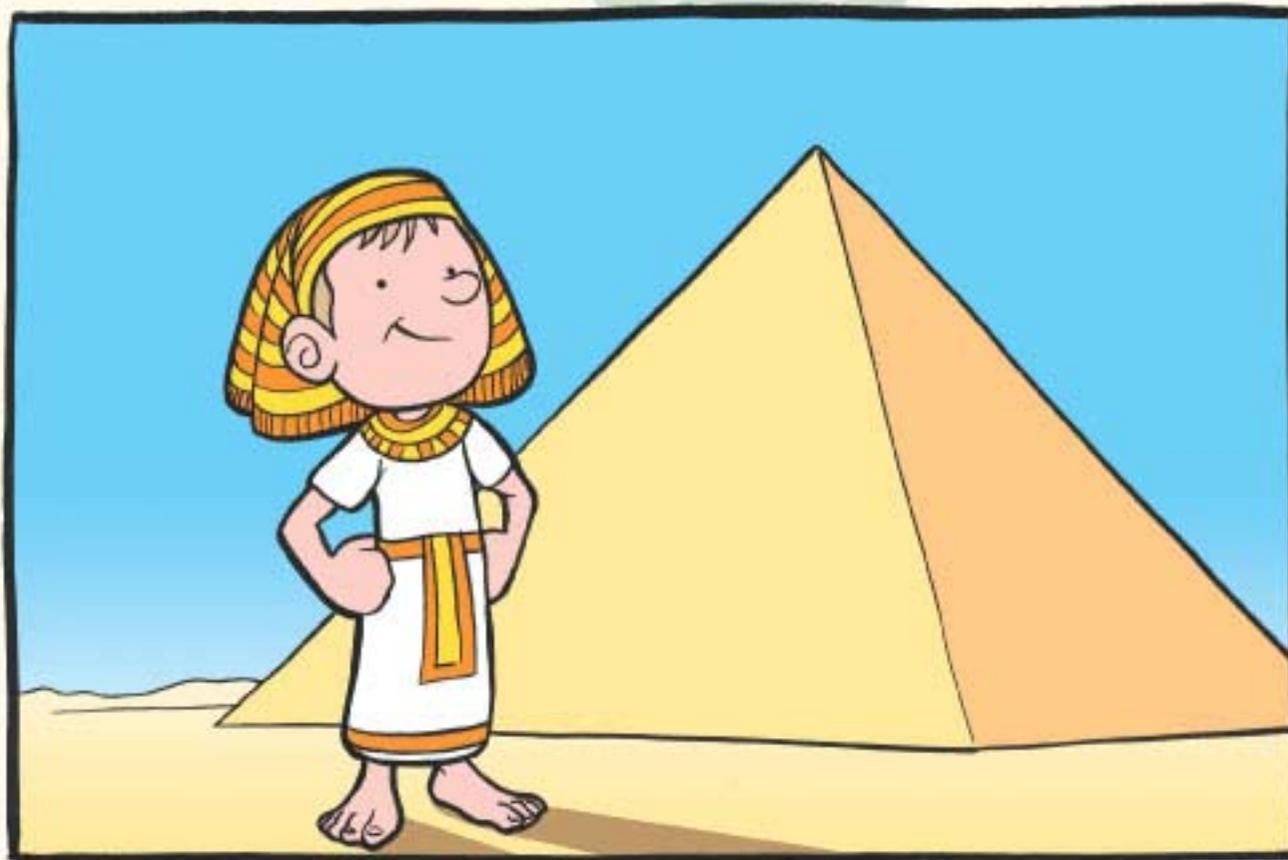
**¿POR QUÉ
COMÉIS TANTO?**



EL EJERCICIO DIARIO

¿QUÉ DEBEMOS COMER?





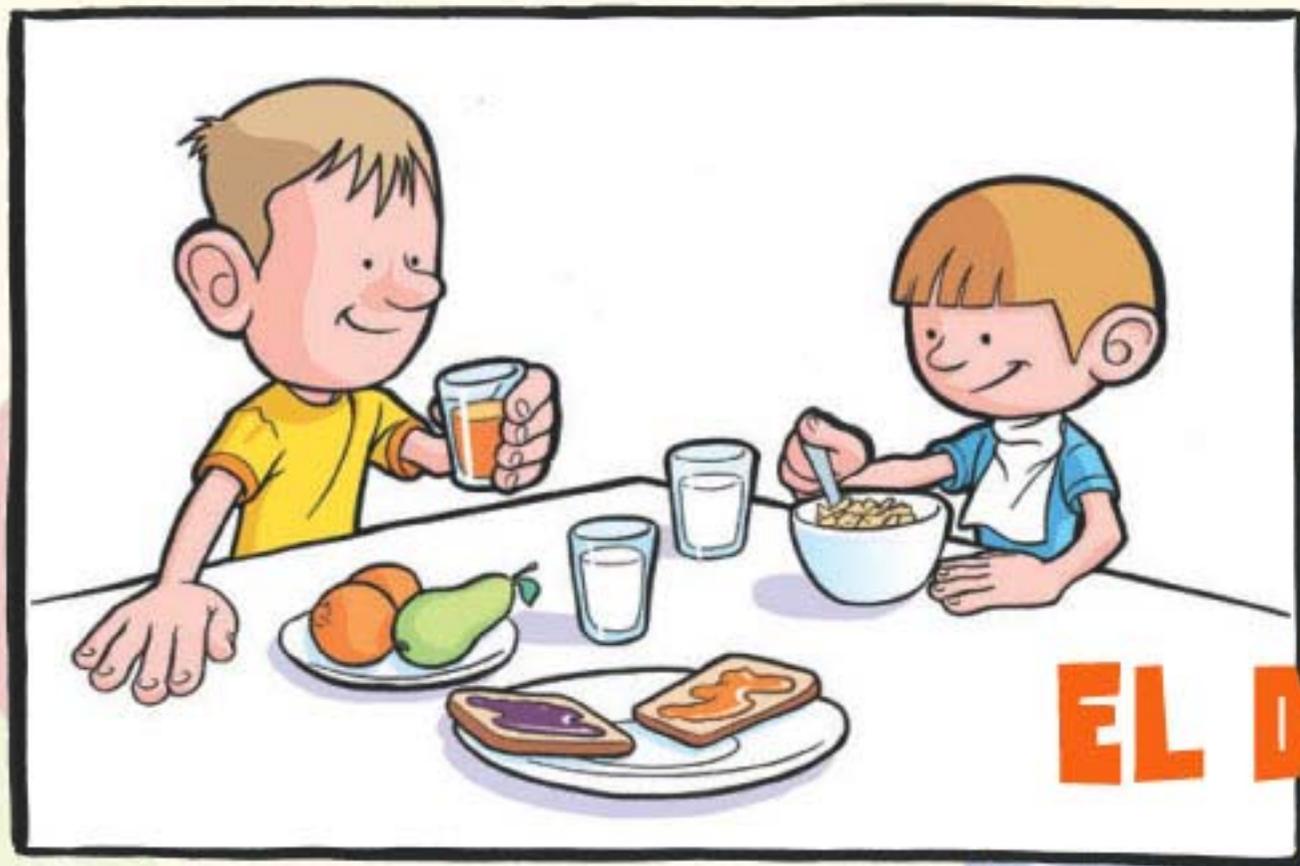
LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



¿CÓMO REPARTIMOS ESTAS RACIONES?

- Desayuno para matar el gusanillo matutino
- Almuerzo para matar el hambre feroz
- Merienda para reponer fuerzas
- Cena para aguantar hasta el desayuno
...Y vuelta a empezar



EL DESAYUNO

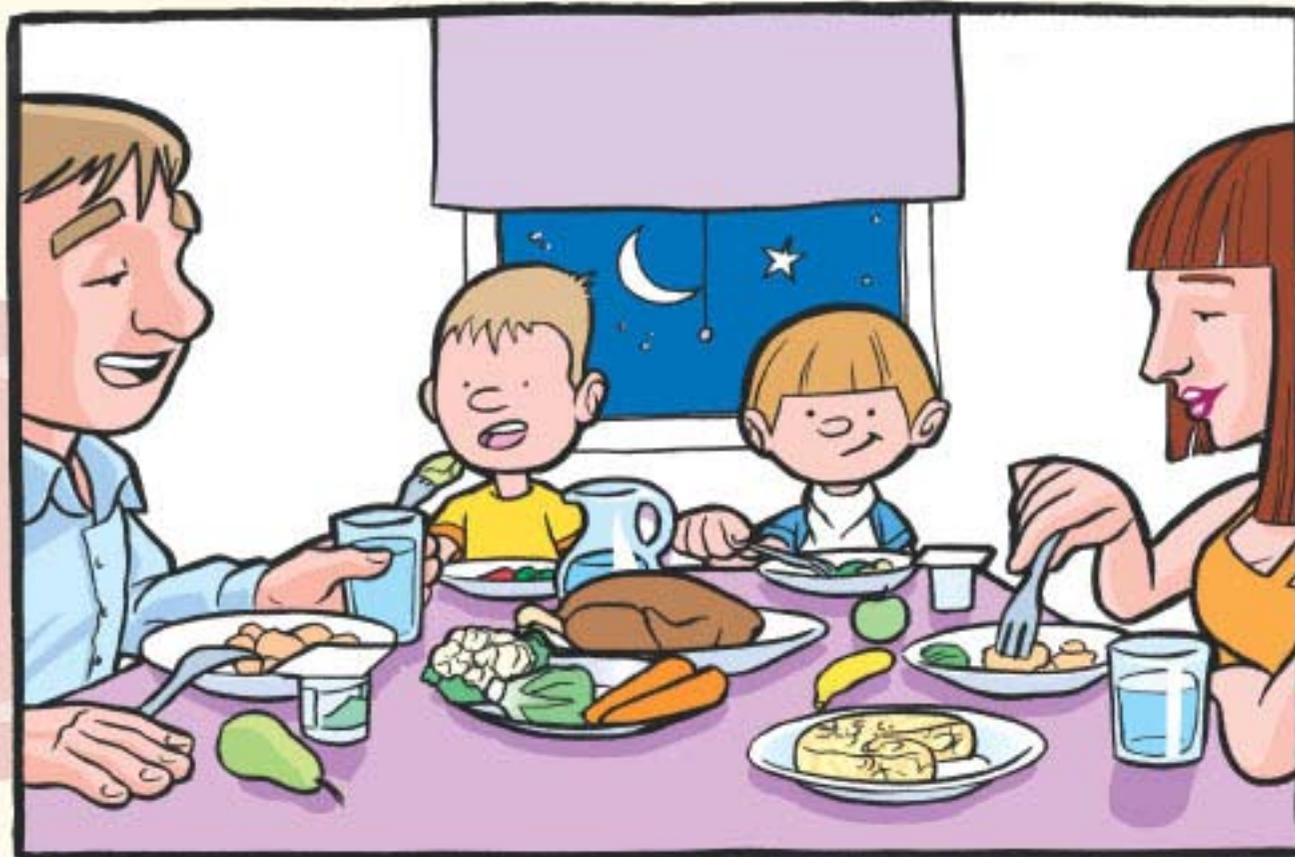


EL ALMUERZO



LA MERIENDA

LA CENA



АННН!!!

DECÁLOGO

LOS NIÑOS TE RECOMIENDAN
QUE TE ALIMENTES BIEN...

1 ■ Tu cuerpo necesita
movimiento, agua y un
buen alimento

DECÁLOGO

LOS NIÑOS TE RECOMIENDAN
QUE TE ALIMENTES BIEN...

2. Me gusta hacer ejercicio,
me gusta comer sano, y así cuidar
mi cuerpo para llegar a ser anciano

DECÁLOGO

LOS NIÑOS TE RECOMIENDAN
QUE TE ALIMENTES BIEN...

3. Para reponer energía
debemos comer alimentos
variados con alegría

DECÁLOGO

LOS NIÑOS TE RECOMIENDAN
QUE TE ALIMENTES BIEN...

4. Cada día
bebe agua en cantidad
y mucho mejor te sentirás

DECÁLOGO

LOS NIÑOS TE RECOMIENDAN
QUE TE ALIMENTES BIEN...

5 ■ Si quieres crecer,
frutas y verduras
habrás de comer

DECÁLOGO

LOS NIÑOS TE RECOMIENDAN
QUE TE ALIMENTES BIEN...

6. Fruta como el plátano
alimenta mogollón, pero si comes
de todo te sentirás un campeón

DECÁLOGO

LOS NIÑOS TE RECOMIENDAN
QUE TE ALIMENTES BIEN...

7.

**Por la mañana
hay que desayunar,
aunque haya que madrugar.**

DECÁLOGO

LOS NIÑOS TE RECOMIENDAN
QUE TE ALIMENTES BIEN...

8 - Nunca
digas "no me gusta",
antes tienes que probarlo!

DECÁLOGO

LOS NIÑOS TE RECOMIENDAN
QUE TE ALIMENTES BIEN...

9.

**Mastica despacio antes
de tragar y así la
comida podrás disfrutar**

DECÁLOGO

LOS NIÑOS TE RECOMIENDAN
QUE TE ALIMENTES BIEN...

10.

La higiene en la alimentación también es esencial: no toques los alimentos si hay suciedad y cepilla tus dientes con tranquilidad

CINCO CONSEJOS PARA SER MÁS ACTIVOS

- ➔ Si quieres estar sanote haz “deportote”.
- ➔ Cuando el sol brilla, juega y deja la silla.
- ➔ Menos sillón y más tacón en el baile de salón.
- ➔ Una hora de deporte al día es buena para toda la vida.
- ➔ En la escuela y en cualquier parte... haz deporte para cuidarte.



4ª EDICIÓN
Día Nacional de la Nutrición
EJERCICIO Y BUENA ALIMENTACIÓN
PARA UN FUTURO MEJOR



MUCHAS GRACIAS