

EJERCICIO Y BUENA ALIMENTACIÓN, PARA UN FUTURO MEJOR.

LOS NIÑOS TE RECOMIENDAN QUE TE ALIMENTES BIEN...



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

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



3. Para reponer energía debemos comer alimentos variados con alegría



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



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



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



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



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

9. Mastica despacio antes de tragar y así la comida podrás disfrutar



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

...Y SEAS MÁS ACTIVO



- 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.

