



¿Sabías que...?

Es importante conocer lo que comes cada día:

- alimentos que nos den energía (arroz, patatas, etc.).
- alimentos que nos ayudan a crecer (carne, pescado, leche, etc.)
- alimentos que nos ayudan a estar mejor (frutas, verduras y hortalizas)

Recuerda que los caprichos como los dulces, las chucherías o los refrescos tenemos que tomarlos en ocasiones especiales y... ¡Siempre con moderación!



¿Sabías que...?



Hacer deporte y jugar con tus amigos te ayuda a estar en forma y contento. Muévete, no te olvides de salir al patio y correr con tus amigos. ¡Haz un equipo y diviértete!

Si haces esto todos los días durante al menos una hora crecerás fuerte y sano.

¿Sabías que...?

Tomar un bocadillo y un vaso de leche por la tarde, cuando estés de camino o llegues a casa te ayudará a reponer la energía necesaria para continuar el día. ¡Un bocadillo en la merienda te aporta la vitalidad que necesitas para hacer los deberes y seguir jugando con tus amigos sin cansarte!



¿Sabías que...?

Beber 3 vasos de leche al día te ayudará a crecer fuerte y sano. La leche y sus derivados son una importante fuente de calcio y además nos aportan otros nutrientes como proteínas y lactosa que nos ayudan a fortalecer los huesos y los dientes.

¡No olvides que también hay calcio en otros alimentos como el queso y los batidos!



COLABORAN:

