

DIARIO SALUDABLE



¡Si como bien y me muevo, gano el juego!

¡¡¡¡¡APÚNTATE AL RETO!!!!

Mi nombre es:

Mis apellidos son:

Vamos a empezar "el diario saludable". En él tienes que ir pegando las frutas y verduras que vayas tomando cada día hasta alcanzar las 5 raciones.



Si comemos dos frutas y una verdura pegamos las pegatinas de esta manera:



También hay que pegar una pegatina si dedicas 60 minutos cada día a moverte; hacer ejercicio o deporte.



Si nos movemos 60 minutos pegamos la pegatina de esta manera:



¡Ah!, y no olvides
pegar la pegatina
si no pasas con el
móvil, la tablet o la
tele más de 2 horas
al día.



Si no pasamos más de 2 horas delante de una pantalla
pegamos la pegatina de esta manera:



Miércoles



Si lo hacemos bien durante
una semana te pegarán una
estrella en la casilla del tablero
de esta manera:

¿Lo seguimos?



6




















































5



¡¡Prueba superada!!


















































Semana n.º



Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							


















































Semana n.º



Lunes	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Actividad física	 Pantallas
Martes	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Actividad física	 Pantallas
Miércoles	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Actividad física	 Pantallas
Jueves	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Actividad física	 Pantallas
Viernes	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Actividad física	 Pantallas
Sábado	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Actividad física	 Pantallas
Domingo	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Actividad física	 Pantallas


















































Semana n.º



Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							


















































Semana n.º



Lunes	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Actividad física	 Pantallas
Martes	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Actividad física	 Pantallas
Miércoles	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Actividad física	 Pantallas
Jueves	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Actividad física	 Pantallas
Viernes	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Actividad física	 Pantallas
Sábado	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Actividad física	 Pantallas
Domingo	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Verdura	 Fruta	 Actividad física	 Pantallas


















































Semana n.º



Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							

Semana n.º



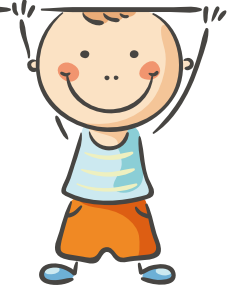
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							

Hoy empiezo el reto:



Mi cumpleaños
es

Es.....
de
de



Mi próxima
visita al pediatra
es el de
de



Hoy acabo el reto:



Mi fruta preferida
es
y mi verdura
preferida es.....



¿Lo conseguiremos?



¡¡Prueba superada!!

Recomendaciones:

Todos los días tienes que tomar fruta y verdura, ¿sabes cuántas?

- Una fruta en el desayuno 1
- Una verdura y una fruta en la comida + 2
- Otra fruta en la merienda 1
- Otra verdura en la cena 1

¡5!

Pero... ¿cuánto tengo que comer para poner mi pegatina?

- Fruta → 1 pieza pequeña (pera, manzana, naranja, etc...) o 3 fresones
- Verdura → medio plato de verdura cocida o plato pequeño de ensalada.

También es importante que todos los días:

- Corras, andes, nades, juegues en el patio o montes en bici, al menos una hora.
- Si usas el móvil, la tablet, el ordenador, la consola o ves la tele, que no sea más de 2 horas.
- Es un rollo estar sentado. ¡Muévete!, ¡El parque te espera!

