

DIARIO SALUDABLE



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

¡¡¡¡APÚNTATE AL RETO!!!!

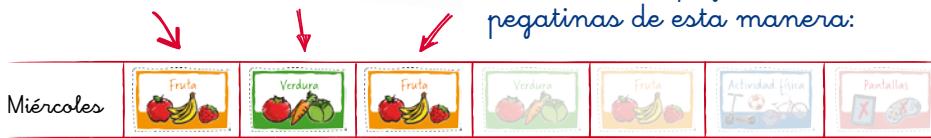
Mi nombre es:

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 conseguimos?



6



5



¡¡Prueba superada!!

Semana mº

1

Lunes

Mantes

Miércoles

Juveness

Viernes

Sábado

Dominique

Semana, mº

11

Lunes

Mantes

Miércoles

Juveney

Viennes

Sáude

Domingo

Semana mº

11

Luness

Mantes

Miércoles

Juvenil

Vienna

Sáhagán

Domingo

Semana, mº

1

Lunes

Mantes

Miércoles

Juveney

Viennes

Sálagadæ

Domingo

Semana mº

11

Luness

Mantes

Miércoles

Juveney

Viermess

Sábagda

Domingo

Semana mº

11

Lunes

Mantes

Miércoles

Juveney

Viennese

Síða 1

Domingo

Hoy empiezo el reto:



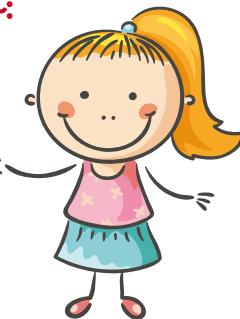
Es
de
de



Hoy acabo el reto:



Mi fruta preferida es
y mi verdura preferida es



¿Se conseguirá?



¡Prueba superada!!

Recomendaciones:

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

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

1

2

1

1

+ 1

5!



1

2

1

1



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

- Fruta → 1 pieza pequeña (pera, manzana, naranja, etc...) o 3 fresas
- 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!

