

ÁLBUM DE AVENTURAS de: _____

¡AVENTÚRATE A DESCUBRIR LOS
HÁBITOS SALUDABLES Y SOSTENIBLES!

Completa los juegos y personaliza tu álbum para seguir una alimentación más saludable y sostenible.

Mi actividad física favorita es: _____

Actividad
6-8 años

¿SABÍAS QUÉ...?

¡Descubre la mentira! Tacha con rojo la frase incorrecta.

Hacer actividad física te ayuda a...

- a ...sentirte mejor.
- b ...prevenir enfermedades.
- c ...estar más alegre.
- d ...relajarte.
- e ...descansar mejor.
- f ...dormir menos.

Cuando practicas deporte...

- a ...entrenas valores como el trabajo en equipo.
- b ...no tienes que esforzarte.
- c ...aprendes a manejar emociones complejas.

Para evitar el sedentarismo...

- a ...no puedes ver la televisión.
- b ...haz actividades físicas cada día.
- c ...haz deporte al menos 3 veces a la semana.

SOLUCIONES
(f) En realidad, hacer actividad física ayuda a mejorar la calidad del sueño. Se duerme mejor.
(j) Hacer deporte nos motiva a superarnos y a involucrarnos en una actividad que nos gusta.
(a) No es cierto que debemos evitar por completo las pantallas (TV, tabletas...), pero conviene no pasar más de 1 hora al día con ellas.

Acaba las siguientes frases y concóctete mejor:

Me gusta practicar deporte porque _____

Si hago deporte de manera habitual noto que _____ y estoy _____

Para mi ganar o perder es _____

NUEVO PLAN

Dibújate haciendo un deporte que nunca hayas practicado.

¡Piensa qué te gustaría aprender!

¡Mejora
tu estilo
de vida!



Mis frutas y hortalizas favoritas son: _____

CADA DÍA

VARIADAS Y DELICIOSAS

¡UNE LOS PUNTOS!

Hay que comer cada día...



...raciones de frutas y hortalizas al día.

SOLUCIONES
CADA DÍA. Al menos 5 raciones al día. Recuerda: una ración de fruta es lo que cabe en una mano y una ración de hortalizas es lo que cabe en dos.

Busca en la sopa de letras ocho frutas deliciosas.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | R | I | O | T | Y | H | G | N |
| P | O | U | V | A | P | I | F | A |
| I | T | G | J | R | E | G | R | R |
| Ñ | F | E | P | I | R | O | H | A |
| A | R | A | Y | R | A | M | T | N |
| A | E | W | P | T | O | Q | I | J |
| L | S | C | I | R | U | E | L | A |
| M | A | N | Z | A | N | A | S | R |

DIBUJA SOBRE LA MANO

Productos y cantidades que debes comer cada día.



Raciones de hortalizas al día



Raciones de fruta al día



¡Consigue una
alimentación
más saludable!

Mi receta saludable y sostenible favorita es:



SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Completa las frases con las vocales que faltan y aprende ideas para evitar el desperdicio alimentario y mejorar tu alimentación.

1. N _ D _ SP _ RDICI _ S EL P _ N DUR _ . ¡H _ Z PIC _ T _ STES P _ RA AL _ GR _ R UNA S _ P _ !
2. D _ SAY _ NA C _ N B _ TID _ S DE FR _ TAS MAD _ RAS Y _ N YOG _ R.
3. P _ LA Y C _ NGEL _ EL PLÁT _ N _ MAD _ RO P _ RA L _ S MERI _ ND _ S D _ L FUT _ R _ .
4. R _ CÁRGA TU EN _ RGÍA C _ N EL CÓCT _ L DE VERD _ RAS: TOM _ TE, P _ PINO, GUI _ NTES, Z _ NAHORIA, R _ MOLACH _ ...
5. R _ BELIÓN _ N LA C _ CIN _ , LAS L _ GUMBR _ S DOMIN _ N TU COMID _ .

SOLUCIONES
 1. No desperdicias el pan duro. ¡Haz picatostes para alegrar una sopa! 2. Desayuna con batidos de frutas maduras y un yogur. 3. Pela y congela el plátano para las meriendas del futuro. 4. Recarga tu energía con el cóctel de verduras: tomate, pepino, guisantes, zanahoria, remolacha... 5. Rebelión en la cocina, las legumbres dominan tu comida.

SABIDURÍA FAMILIAR

Pregunta a un familiar por una receta de aprovechamiento y ¡dibújala!

Aprovecha la comida que te ha sobrado y crea nuevos platos.
 ¡Descubre recetas de aprovechamiento!

Cada característica vale 1 punto:

- Ingredientes de proximidad.
- Ingredientes de temporada.
- Poca sal.
- Usa aceite de oliva.
- Sin azúcar añadido.
- Integral.
- Ingrediente fresco.

Señala qué características tiene la receta y ¡cuenta los puntos conseguidos!

¡SUPER CONSEJOS!



¡Decora y recorta estos consejos! Intercámbialos y pégalos en un sitio para recordarlos cada día. Descubre lo importantes que son y ¡síguelos!

Mis dientes he de lavar para comer bien y lucir mi sonrisa.



Esta hora es para jugar, saltar y bailar.



Practico mi deporte favorito, y tú ¿te animas con alguno?



Desayuna con un lácteo, fruta y cereales sin azúcar.



Mi estilo de vida es sostenible.



Este programa ha sido subvencionado por el Ministerio de Consumo, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la organización beneficiaria.



Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios

