

RECUERDOS DE OTOÑO

juega y educa

¡Sigue una dieta más sana y variada!



Actividad 8-10 años

ÁLBUM POR UN ESTILO DE VIDA 10 MÁS SALUDABLE Y SOSTENIBLE

¡Aprovecha la comida!

Planifica la compra de alimentos y elige productos sanos y variados. Evita comprar de más, si no sabes cómo aprovechar los alimentos.

Crea nuevos platos a partir de estas sobras para reducir el desperdicio alimentario. ¡Usa tu imaginación!

Verduras salteadas



Pollo al horno



Macedonia de frutas maduras



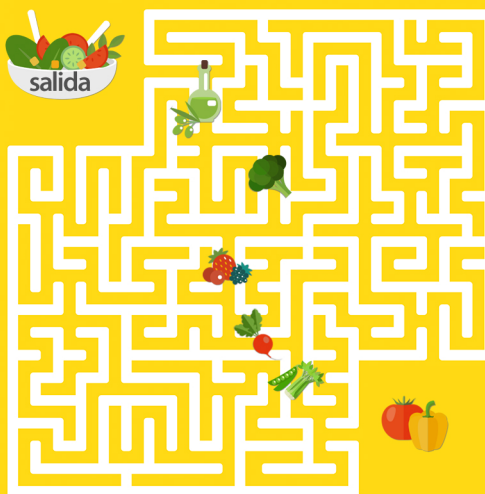
¿Has descubierto ya el álbum de la pandilla?



¡Ahora te toca a tí!

¡La dieta mediterránea, deliciosa y saludable!

Sal del laberinto recogiendo los alimentos típicos que forman esta dieta.



La sabiduría de la proximidad

¡Apuesta por los productos locales y elaborados en tu región! Escoge productos de proximidad, porque al producirse cerca de ti, en tu zona, se reduce el impacto ambiental del transporte y además, ayudas a la economía local.

Traza cuatro líneas rectas para recoger estas frutas de temporada de otoño.

¡Opta por los más frescos de temporada!



Escribe una receta saludable y típica de la dieta mediterránea:

INGREDIENTES:

¡Prioriza los alimentos frescos y de temporada y minimiza los productos con alto grado de procesamiento!

¡Planifica un estilo de vida más activo y protege tu corazón!

La sabiduría de la proximidad. Este acertijo se resuelve así:



SOLUCIONES: ¡Bien provecho! ¡ACEITE! ¡Mejor si es de oliva! Utilízalo como aliño y en la preparación de los alimentos. ¡LACTEOS. Te ayudan a crecer y fortalecer tus huesos. ¡Tómalos a diario para recoger energía! FRUTOS SECOS. Toma un puñado tres veces a la semana. ¡Mejor crudos o tostados y sin sal! CEREALES. Deben estar presentes cada día. ¡Opta por los integrales y con el grano entero! ¡Horritallizas. Crudas al vapor conservarán mejor sus nutrientes. LEGUMBRRES. Aportan proteínas y nutrientes. ¡Descúbrelas en los platos de cuchara! ¡3 veces a la semana! Huerto de invierno. La silueta correcta es la 6.

RECUERDOS DE INVIERNO

juega y educa

¡Practica hábitos saludables!



¡Buen provecho!

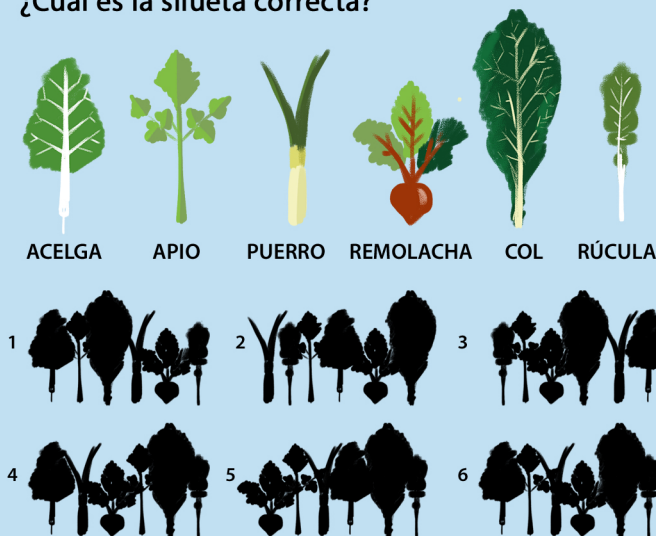
¡Lánzate! Haz pequeños cambios en tu alimentación para mejorar tu salud. Ordena las letras para formar palabras, luego empareja cada una con su consejo.



- ¡Mejor si es de oliva! Utilízalo como aliño y en la preparación de los alimentos.
- Te ayudan a crecer y fortalecer tus huesos. ¡Tómalos a diario para coger energía!
- Toma un puñado tres veces a la semana. ¡Mejor crudos o tostados y sin sal!
- Deben estar presentes cada día. ¡Opta por los integrales y con el grano entero!
- Crudas o al vapor conservarán mejor sus nutrientes.
- Aportan proteínas y nutrientes. ¡Descúbrelas en los platos de cuchara! ¡3 veces a la semana!

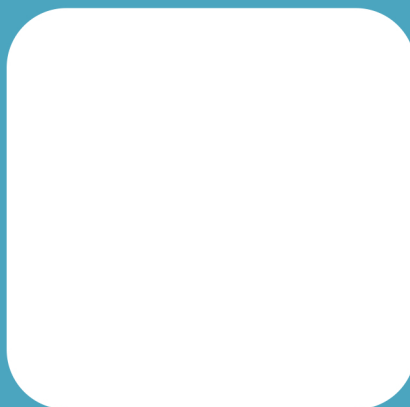
Huerto de invierno

¿Sabías que en invierno también se cultivan las hortalizas? Estos productos de temporada están en su mejor momento durante estos meses. ¡Descúbrelas!
¿Cuál es la silueta correcta?



¡Descarga los pasatiempos de primavera y verano y completa tu álbum!

¡Apuesta por la sostenibilidad! Sigue estos consejos para cuidar tu entorno. Dibújalos y píntalos.



Descubre los productos locales o de tu región. Aliméntate con ellos.
¡Los frescos saben mejor!



Las legumbres son un alimento amigo de la sostenibilidad y la salud. Promueven la agricultura sostenible y la biodiversidad.



Reduce el consumo de carne. Máximo tres raciones semanales y mejor si es de ave.



No descartes alimentos por su forma irregular. Las frutas y hortalizas feas son igualmente nutritivas.

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