

RECUERDOS DE PRIMAVERA

juega y educa

Actividad 8-10 años

ÁLBUM POR UN ESTILO DE VIDA 10 MÁS SALUDABLE Y SOSTENIBLE

ABC de la alimentación saludable

ANIMAL	PESCADO	FRUTOS SECOS	LEGUMBRES
VEGETAL	LECHE	HUEVOS	FRUTAS
MINERAL	AGUA	ACEITE	HORTALIZAS



Relaciona los alimentos según su origen, y comprueba con qué frecuencia deberías consumirlos según la Pirámide de la alimentación.

Fuente: La Pirámide NAOS de la Estrategia NAOS (AESAN).

5 comidas al día

Aliméntate con 5 comidas diarias: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. ¡Evita picotear entre horas!

¡La clave son 5 al día!

Reparte estos platos para 5 días. Sepáralos en grupos dibujando líneas.



5 comidas al día. Reparte las ingestas así:

SOLUCIONES
ABC de la alimentación saludable. Origen animal: huevos, leche y pescado; origen vegetal: legumbres, frutas, hortalizas, frutos secos y aceite; y origen mineral: agua. ¡Hidratare! El mineral es el séptimo vaso. Un deporte cada día: golf, baloncesto, gimnasia, vela, ciclismo, natación y fútbol. ¡Mensaje secreto. Aparte de una alimentación equilibrada es importante llevar una vida activa, moverse y hacer deporte tres veces por semana. ¡Mueve te ya!

Pesca sostenible

Piensa en los beneficios de la pesca sostenible mientras colorea este mandala.

Protege los ecosistemas de los mares y los ríos. Nos proveen de alimentos nutritivos y saludables. Evita la sobreexplotación de las especies para lograr un crecimiento más sostenible.

Haz un consumo más responsable del pescado y evita su desperdicio.

¿Has descubierto ya el álbum de la pandilla?

!Ahora te toca a ti!

RECUERDOS DE VERANO

juega y educa

¡Diviértete al aire libre y cuida el medio ambiente!



¡Hidrátate!

Bebe unos 10 vasos de agua al día (entre 1,5 y 2 litros) para mantener tu cuerpo hidratado. Sacia la sed con agua y ¡no abuses de las bebidas refrescantes!

Fíjate bien y ¡encuentra el que sea diferente!



Protege la naturaleza con tu dieta

Una dieta saludable y sostenible ayuda a proteger los ecosistemas marinos y terrestres, además de la biodiversidad del planeta.

Completa el paisaje dibujando animales y plantas.



¡Descarga los pasatiempos de otoño e invierno y completa tu álbum!

¡Practica tu deporte favorito!

¡Mueve tu cuerpo cada día!

¡No más de 1 hora al día de actividades sedentarias!

Un deporte para cada día

Recuerda hacer actividades físicas para mejorar tu capacidad cardiorrespiratoria y muscular. Mejorarás tu salud ósea y mental. ¡Todo beneficios!

Encuentra en esta sopa de letras 7 deportes y descubre el mensaje secreto con las letras sobrantes.

G	O	L	F	A	B	P	A	R	T
E	D	E	U	N	A	A	G	A	L
C	I	M	E	N	L	T	I	A	C
I	I	O	N	E	O	Q	M	U	I
C	L	I	B	R	N	A	N	D	A
L	E	S	I	M	C	P	A	O	R
I	T	A	N	T	E	E	S	L	L
S	E	V	A	R	S	U	I	N	A
M	V	I	D	A	T	A	A	C	T
O	I	V	A	M	O	O	V	E	R
S	E	Y	H	V	E	L	A	A	C
E	R	D	E	P	O	R	T	E	T
N	A	T	A	C	I	O	N	R	E
S	V	E	C	E	S	P	O	R	S
F	U	T	B	O	L	E	M	A	N
A	M	U	E	V	E	T	E	Y	A

¿Qué mensaje has encontrado?
