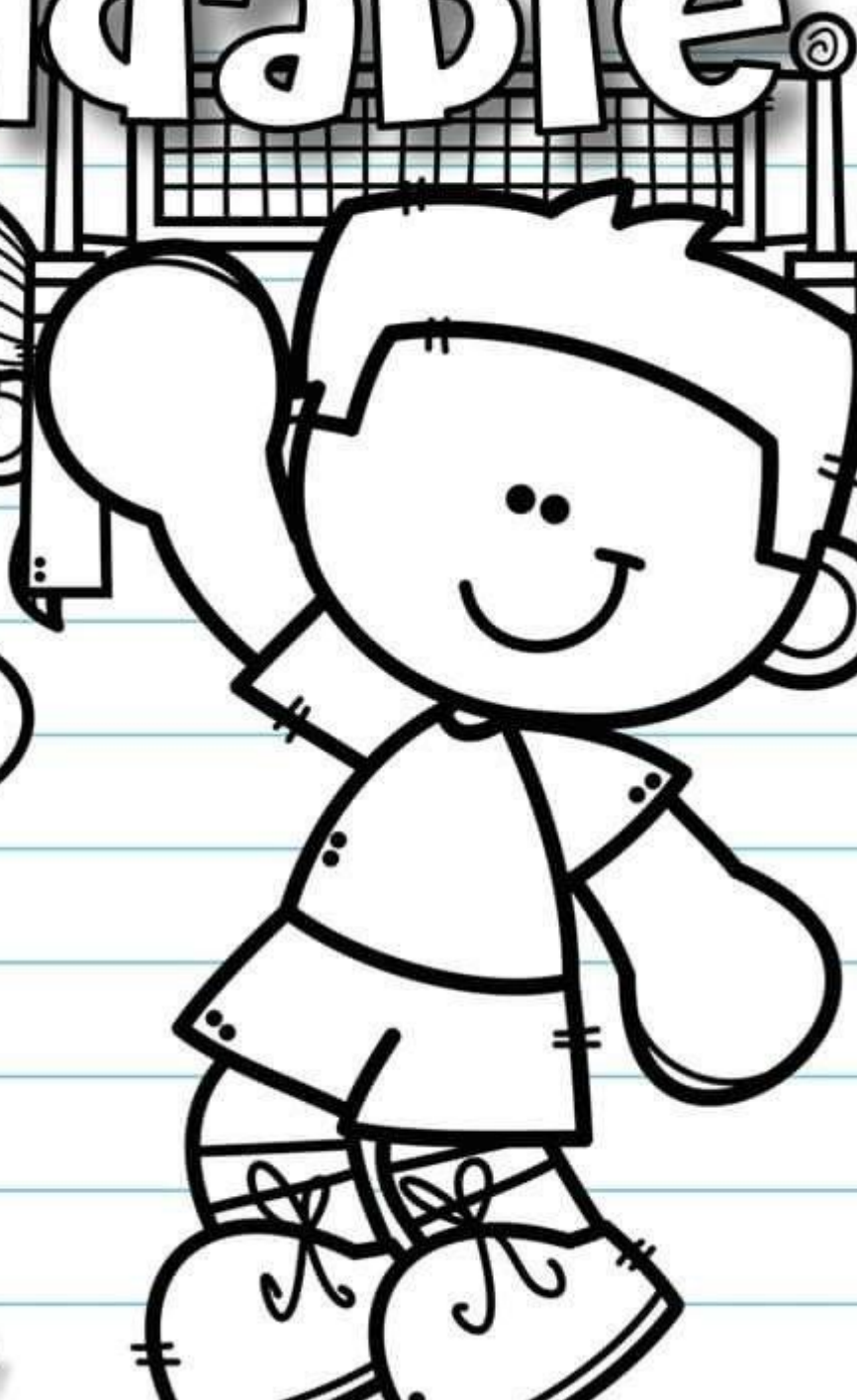


A MIÑA SAÚDE



Vida saudable



ALIMENTOME BEN



Para medrar sans debemos tomar **ALIMENTOS**

variados e beber suficiente **AGUA**

GRUPOS DE ALIMENTOS



CEREAIS, PATACAS E
LEGUMES

FROITAS E VERDURAS

OVOS, CARNE E PEIXE

LEITE E DERIVADOS

TIPOS DE ALIMENTOS ALIMENTOS. COLORÉAOS



Hai varios tipos de alimentos cereais,
patacas, carne, peixe, leite,
frutas, verduras e legumes.



Deluxa unha comida con alimentos dos grupos indicados:

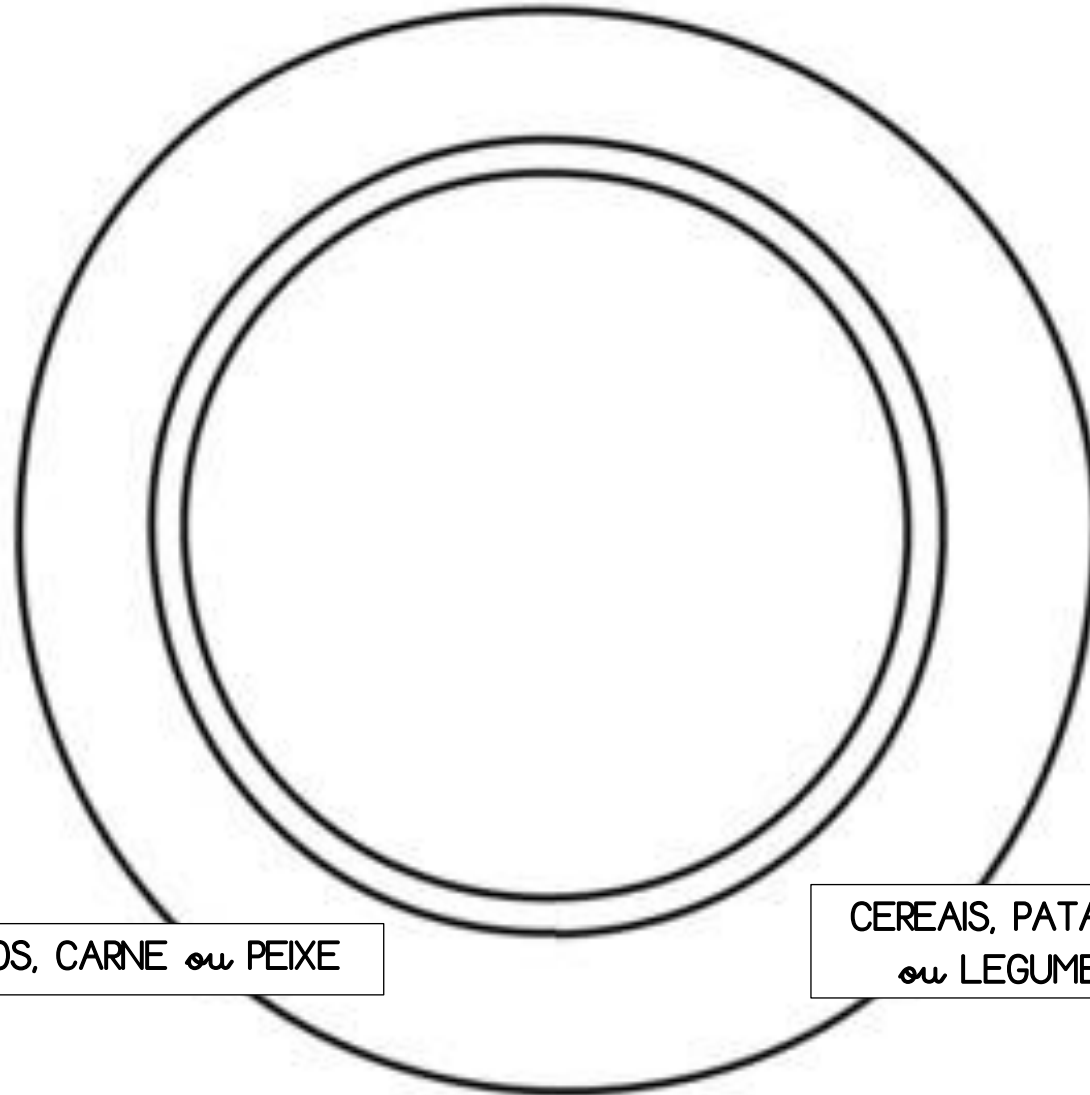
VERDURAS

BEBIDA

SOBREMESA

OVOS, CARNE *ou* PEIXE

CEREAIS, PATACAS
ou LEGUMES

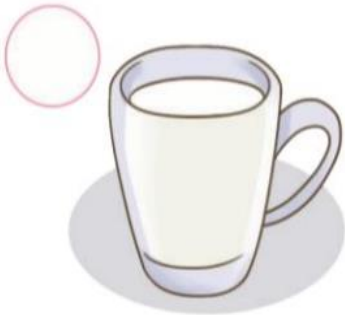


1 Adiviña, adivinanza. Escribe o número.

① Asado tes que verme, se a miña carne comer queres.

② Quente ou da neveira, a todas as horas presta.

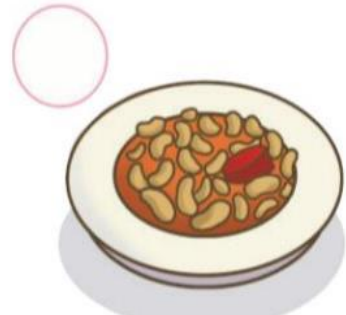
③ Polo lume debemos pasar, se na túa boca queremos estar.



LEITE



POLO



FEIXÓNS

2 Rodea os alimentos que non fai falta cocinar,





ASEÁMONOS E COIDAMOS OS DENTES

Aseámonos para coidar o noso corpo.

ANTES DE COMER



Lavamos

as **MANOS** con

auga e xabón.

Cepillamos

os **DENTES**.

DESPOIS DE COMER



A MIÚDO



DUCHÁMONOS e

secámonos ben.

PENSA

- Que fas ben?
- Que cres que podes mellorar?



3

Que empregas para asearte. COLOREA

LENTEIS

PANO

XABÓN

ESPONXA

ABRIGO

TOALLA

PASTA DE DENTES

CULLER

PEITE

CEPILLO DE DENTES

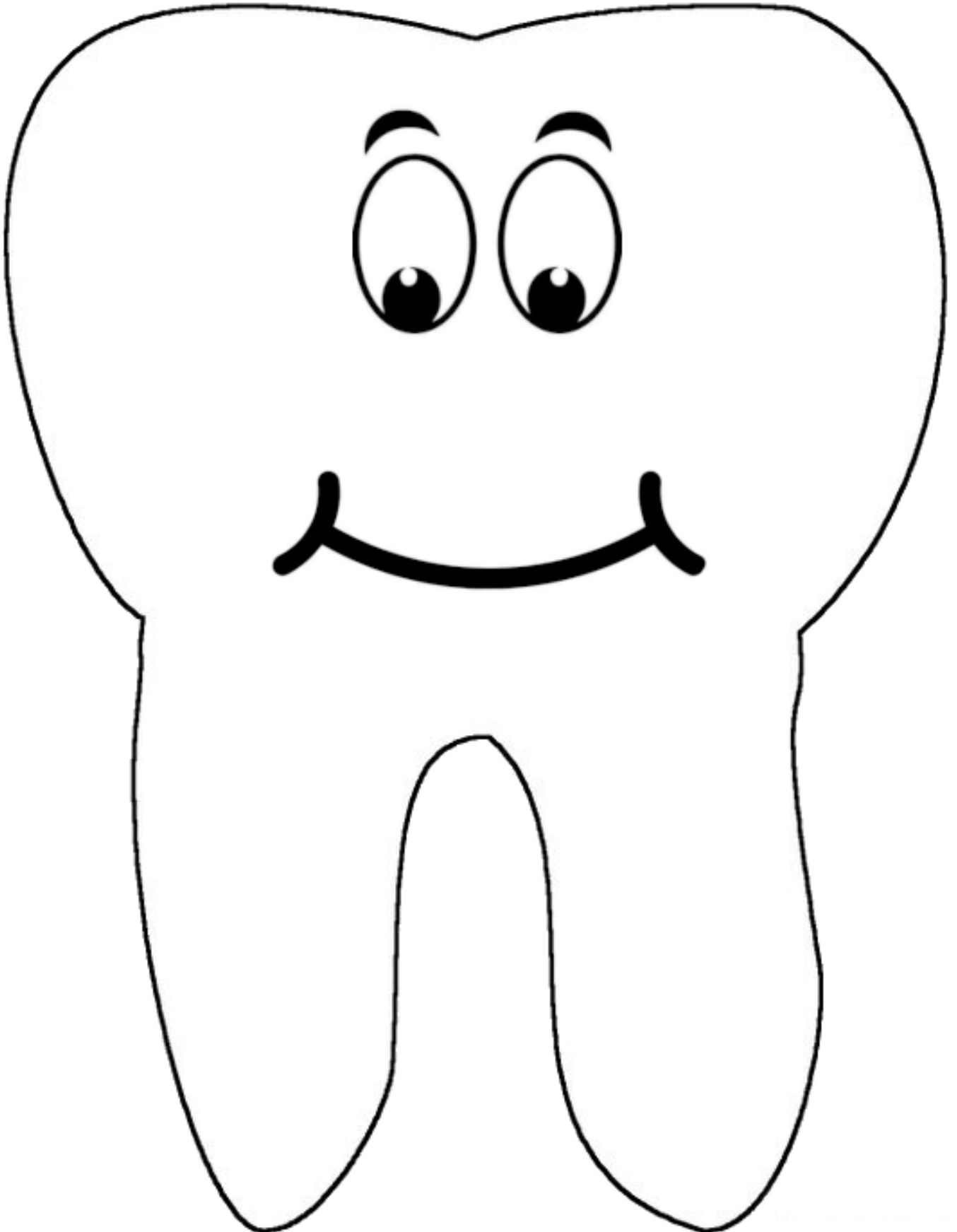
LAPIS

XAMPÚ



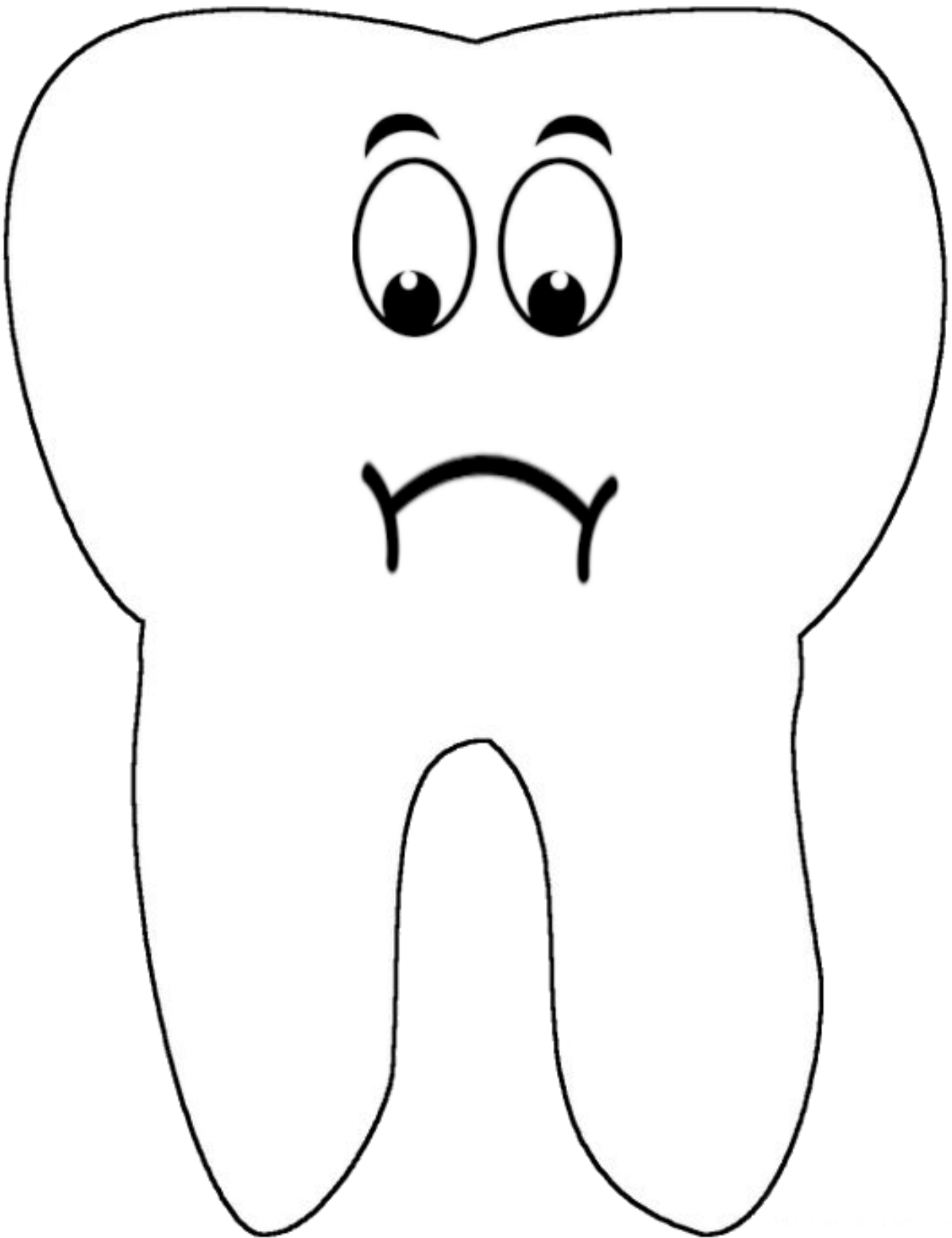
4

Alimentos saludables para a dentadura



5

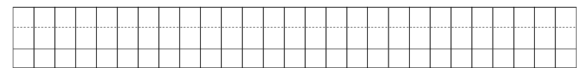
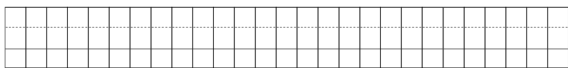
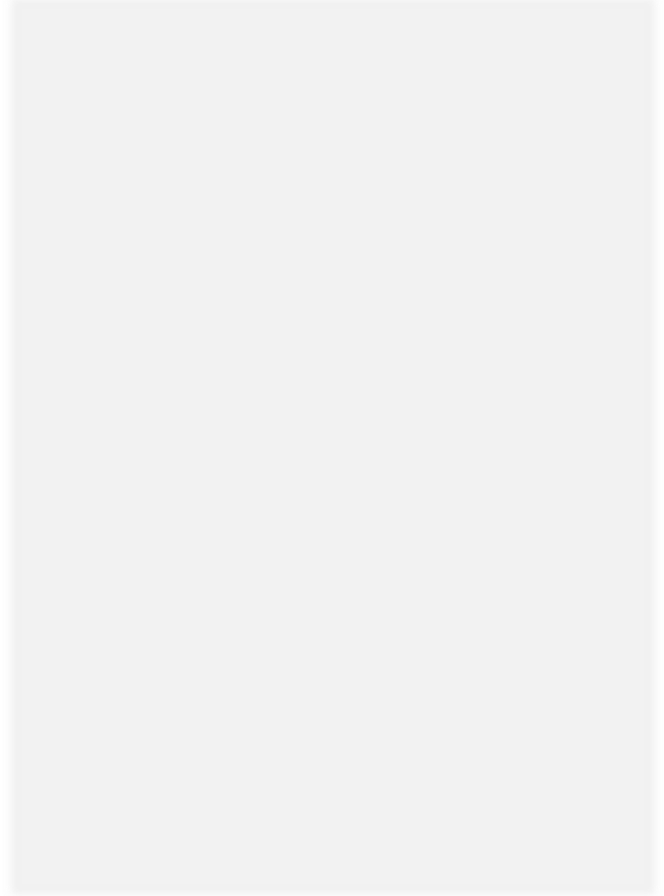
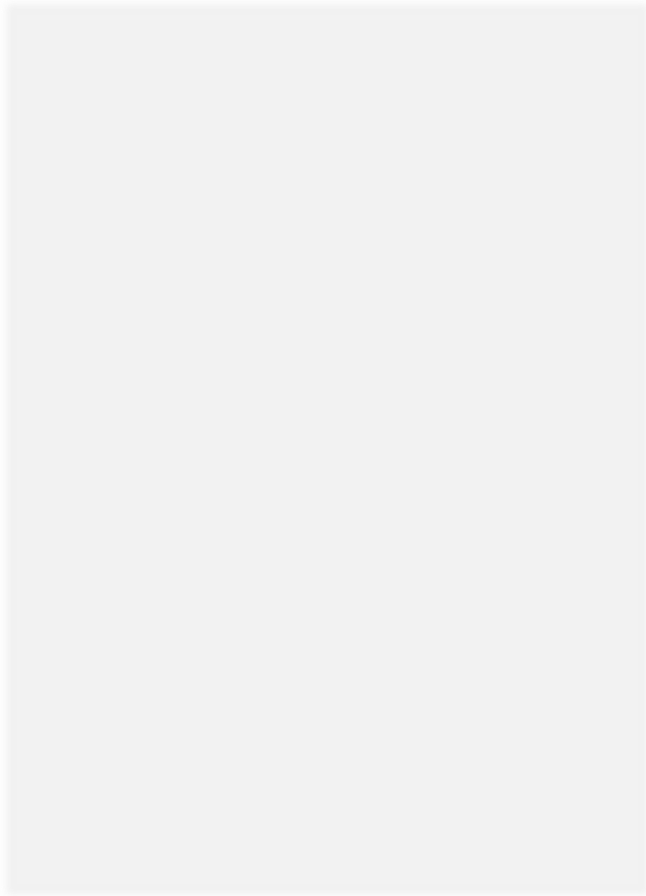
Alimentos que debemos evitar para a dentadura.




DIVÍRTOME E DESCANSO



Actividades que fas no teu tempo libre, **DEBUXA;**



Cal é o teu xogo favorito, **COMPLETA;**

 NOME DO XOGO:

 NÚMERO DE PARTICIPANTES:

 TIPO DE XOGO: DE MESA AO AIRE LIBRE

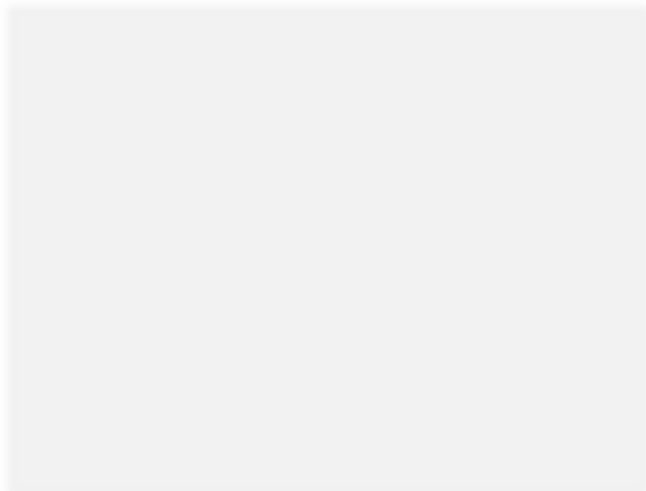
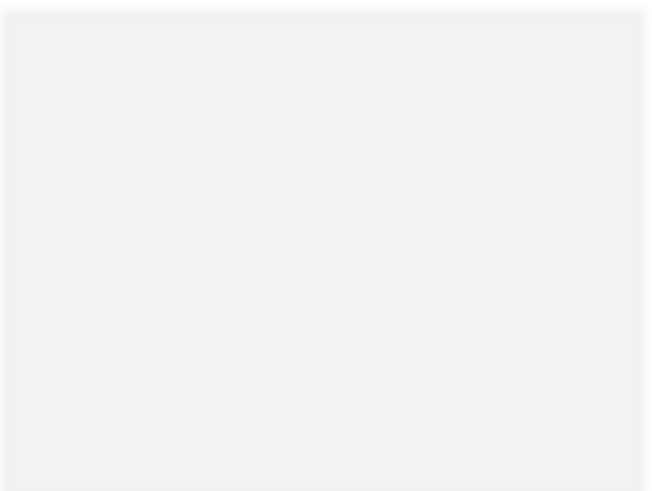
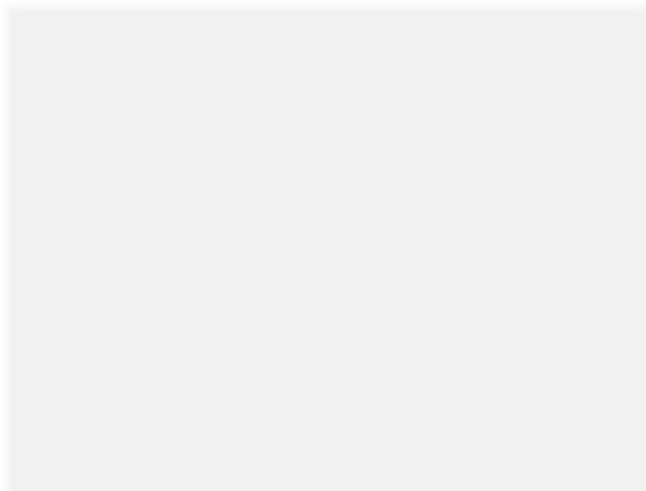
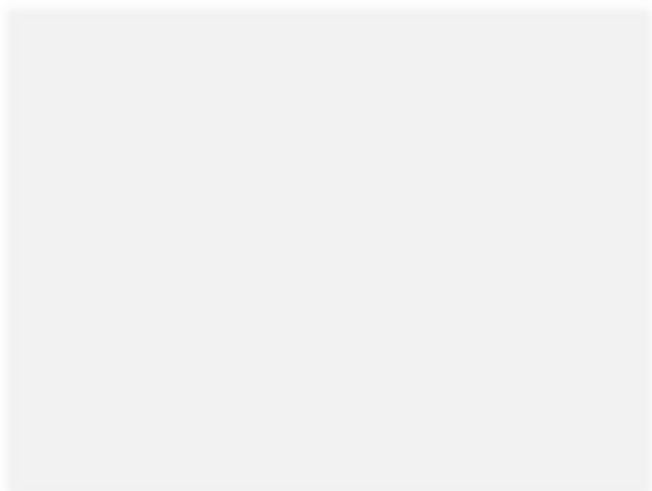
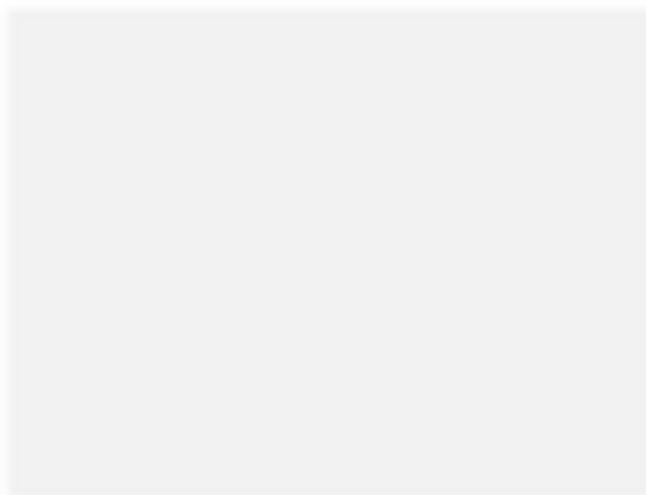
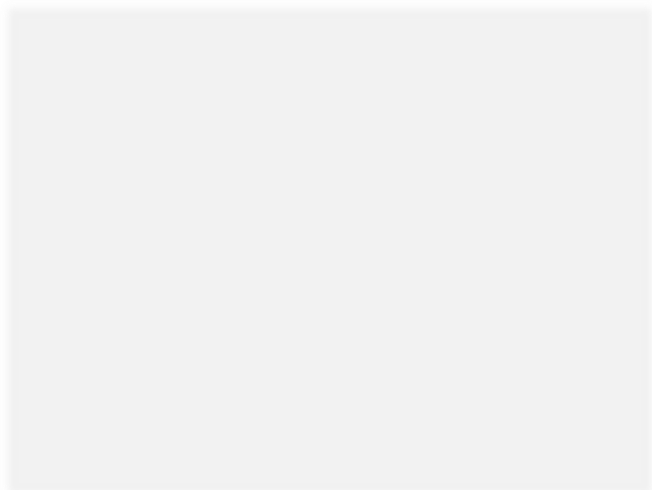


FAGO EXERCICIO E DEPORTE



Facemos **EXERCICIO** cando bailamos, corremos,
xogamos... e cando practicamos algún **DEPORTE**

RECORTA E PEGA os deportes co seu nome correspondente.





KARATE

FÚTBOL

PATINAXE

TENIS

ATLETISMO

BALONCESTO

