Nombre: ..... **Fecha:** .....

Hábitos de vida saludable

Recuerda: Para estar **sanos** necesitamos buenos **hábitos**: comer de forma **variada** (fruta y verdura cada día), hacer **ejercicio**, **dormir** lo suficiente, tener buena **higiene** y no pasar demasiado tiempo delante de las **pantallas**.

1 💚 ¿Saludable o no?

Rodea saludable o no saludable.

Comer sano

Hacer ejercicio

Dormir bien

Higiene

🍎 Comer fruta en el recreo — saludable / no saludable

🍬 Comer chucherías cada día — saludable / no saludable

🚴 Montar en bici — saludable / no saludable

📱 Jugar a la consola hasta tarde — saludable / no saludable

🦷 Lavarse los dientes — saludable / no saludable

🥤 Beber refrescos en cada comida — saludable / no saludable

2 ✏️ Completa

Escribe la respuesta correcta.

🧼 Antes de comer me lavo .....

😴 Un niño de tu edad debe dormir unas .....

🥦 Fruta y verdura debemos comer .....

3 🔗 Une cada hábito con su beneficio

Une cada hábito con su beneficio.

🏃 HACER DEPORTE •	• descansar y crecer
😴 DORMIR BIEN •	• evita las caries
🦷 CEPILLARSE •	• fortalece los músculos

4 ✍️ Escribe

Escribe un hábito saludable que tienes.

.....