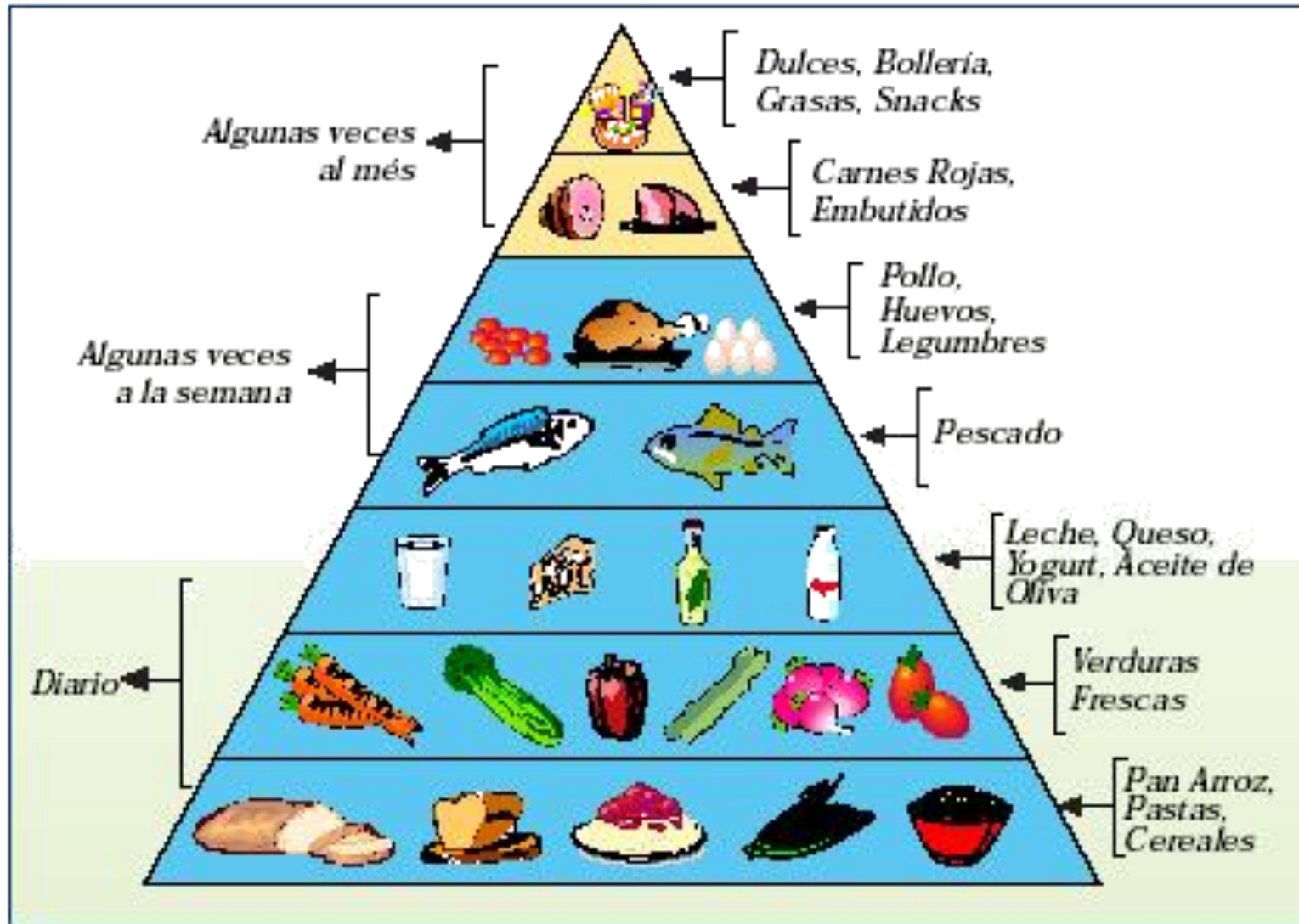




# LOS SÚPER SALUDABLES



# PIRÁMIDE ALIMENTACIÓN



# HÁBITOS SAUDABLES

- ▶ Ademais dunha alimentación saudable, existen outras prácticas para coidar os aparatos implicados na nutrición:
  - ▶ *Hixiene: mantén limpos os dentes e as mans para evitar caries e problemas no aparato dixestivo.*
  - ▶ *Alimentación: realiza cinco comidas ao día e non abuses das graxas e do azucre.*
  - ▶ *Exercicio: practica exercicio físico.*
  - ▶ *Aire limpo: intenta respirar aire limpo para previr a aparición de arrefriados, gripe e outras enfermidades.*

# OS SUPERSAUDABLES EN ACCIÓN

# SUPERSAUDABLES EN ACCIÓN

- ▶ Froita e verdura.
- ▶ Busca de información (presentación nunha cartolina):
  - ▶ *Nome e tipo de alimento.*
  - ▶ *Onde, como e cando se cultivan (acompañalo de fotos/debuxos)*
  - ▶ *Elaboración dun menú semanal no que incorporedes pratos con eses alimentos (fotos/debuxos dos pratos)*