



¿Cuál es tu plato favorito?



La pasta, los calabacines o pimientos rellenos, pescados, coliflor con bechamel, judías verdes con jamón, pisto, pizza, san jacobos, etc.



Te proponemos un ejercicio fácil e interesante:

Coge un folio y en él ve apuntando y numerando, con ayuda de tus padres, abuelos y hermanos, las diferentes comidas que coméis normalmente.



Todos tenemos platos favoritos pero es importante comer de todo variado para crecer, tener los huesos y músculos fuertes, estar sano, no coger enfermedades, hacer deportes, no estar estreñido o con dificultades para ir al baño o, hasta para entender todo mejor en el cole.

Sí, porque tener el estómago demasiado lleno o vacío da sueño, el estar mal alimentado o desnutrido hace que no tengas energía, trae enfermedades, como la anemia, que impiden que desarrolles tu inteligencia al máximo.

Si tu menú se reduce a 10 platos y siempre comes lo mismo... **luz roja**. Estas en peligro de estar mal nutrido.

Descubre los maravillosos sabores, olores, colores y texturas de las verduras y frutas de nuestra huerta que tantas vitaminas y minerales nos proporcionan, los deliciosos pescados, la variedad de cereales y legumbres.

Prueba de todo, aprender a comer es muy importante.

4

