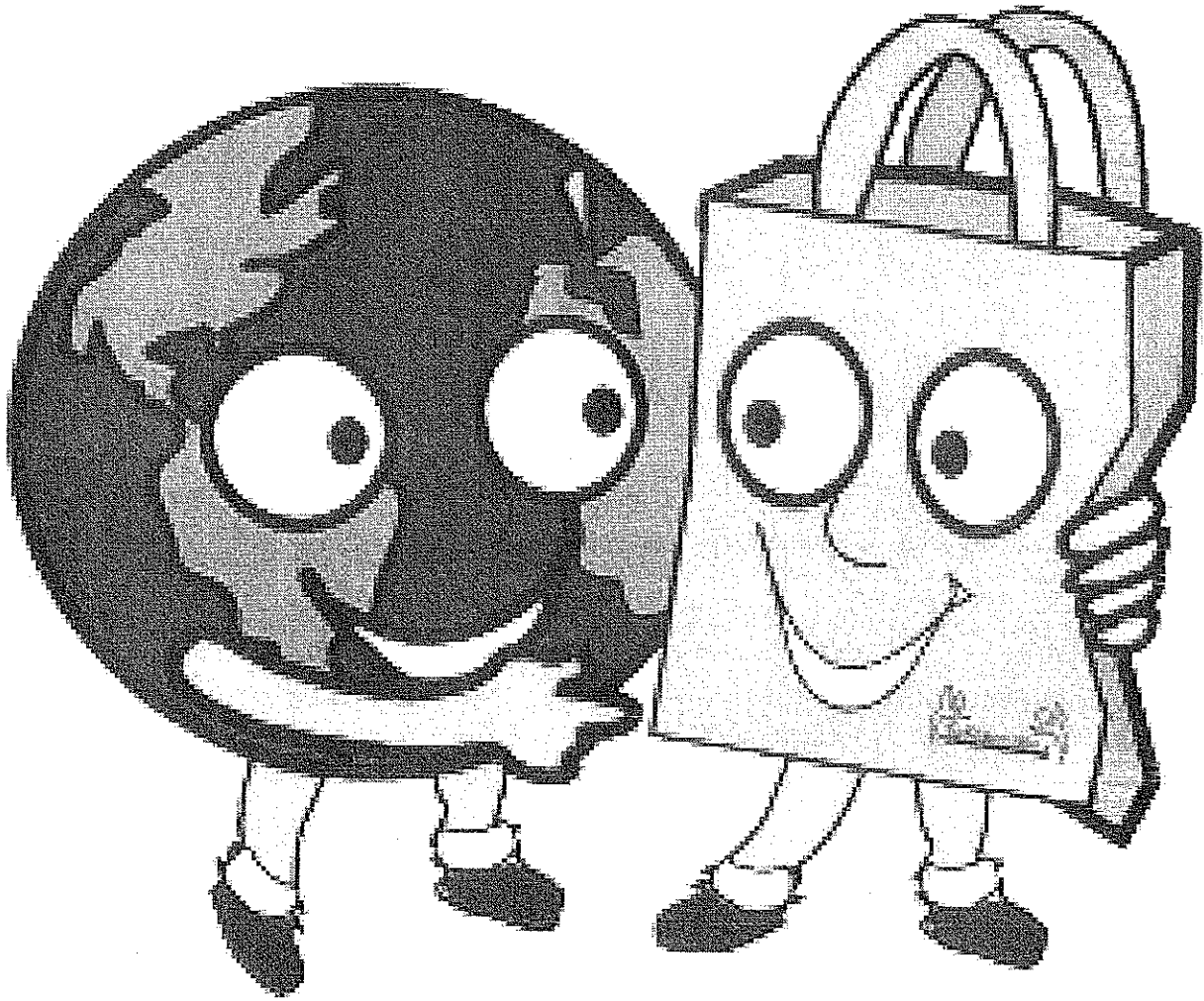
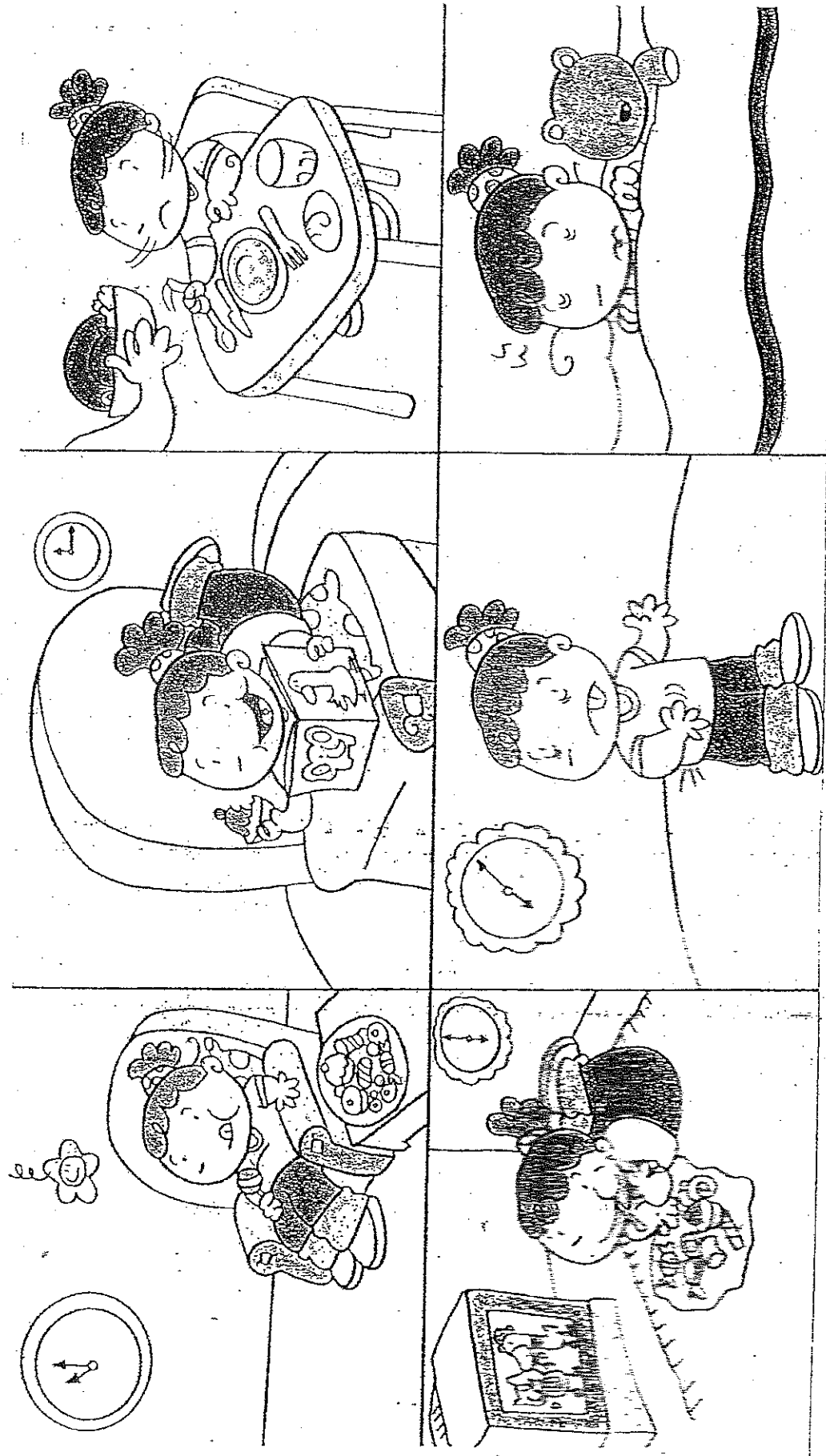


# CONSUMO RESPONSABLE

---



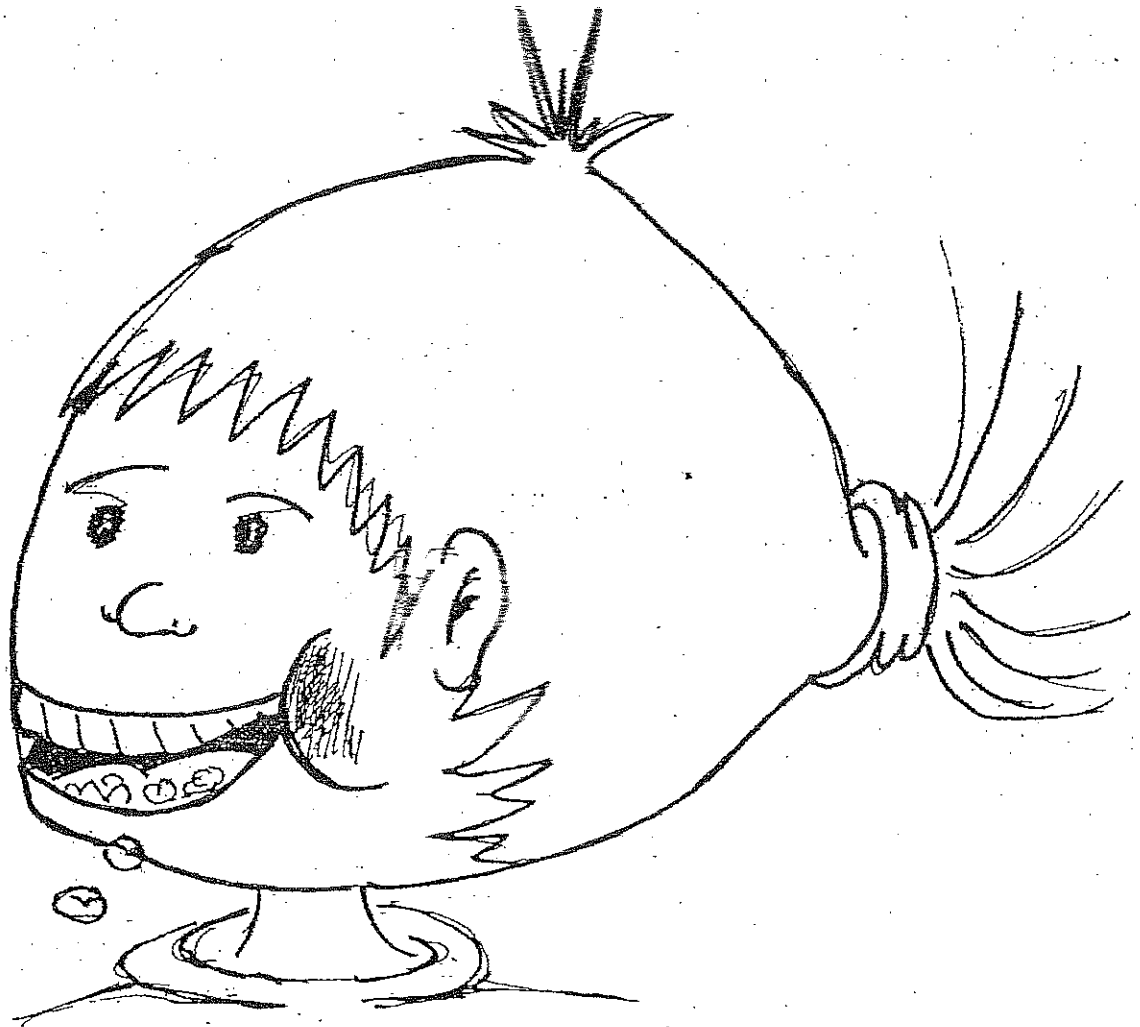
Actividad motivadora : explica por qué se pone malita esta niña.



Aprende la siguiente ritchila y colorea el dibujo.

Desayuno

No hables  
con la boca llena  
que pareces  
una ballena.



Aprende la siguiente retahíla y colorea el dibujo.

Desayuno

No comas

de pie

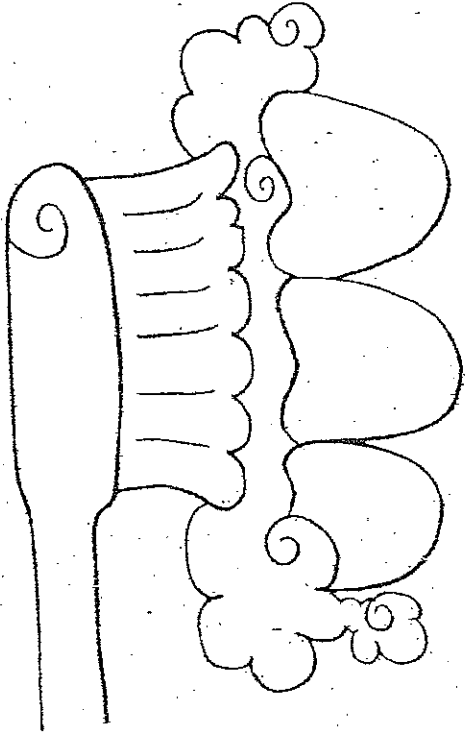
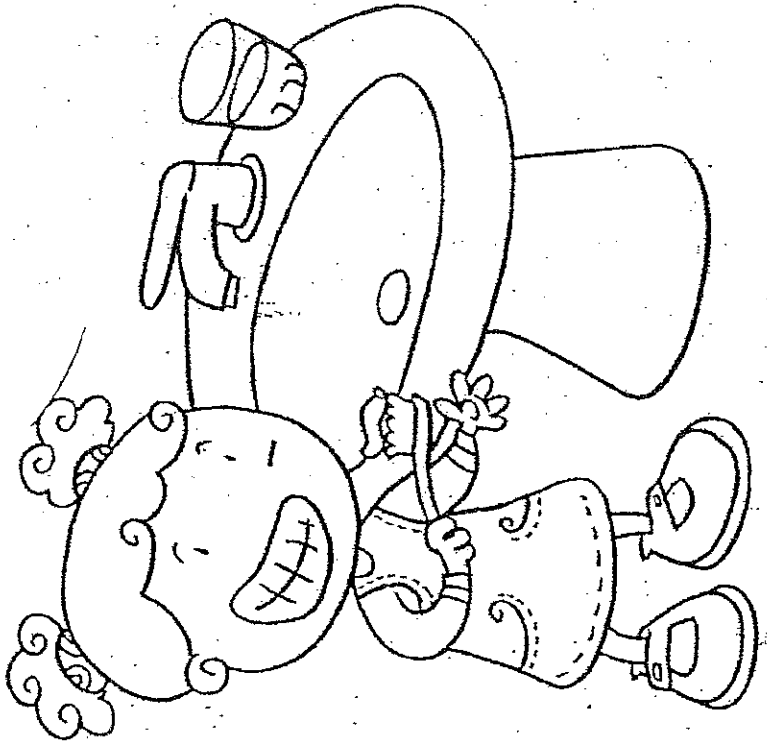
que pareces

un ciempiés.



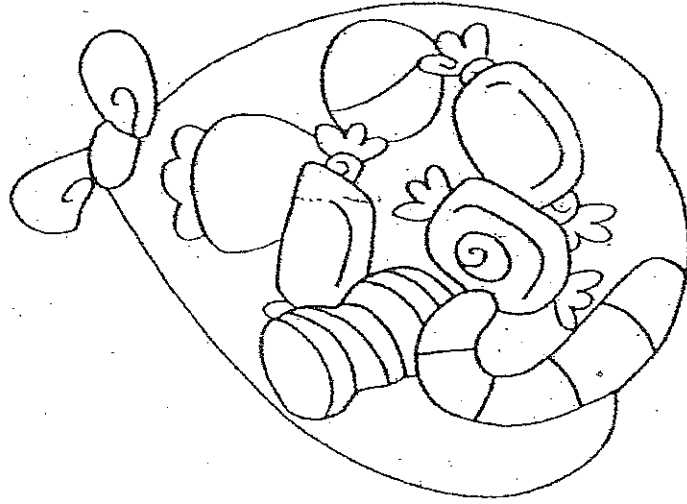
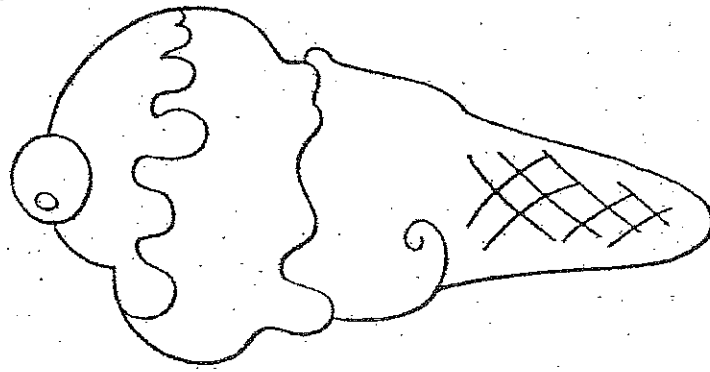
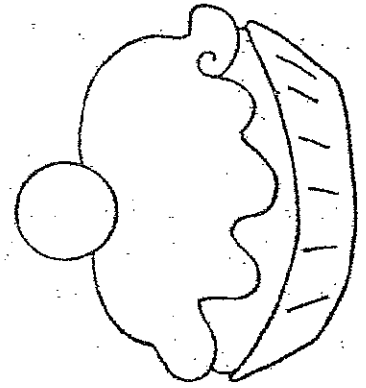
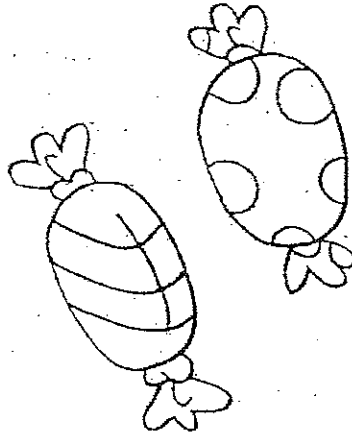
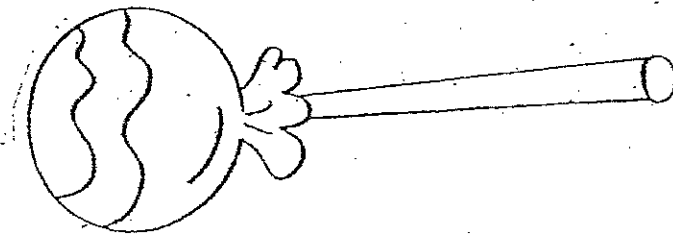
Colorea

Cepillo mis dientes después de comer dulces



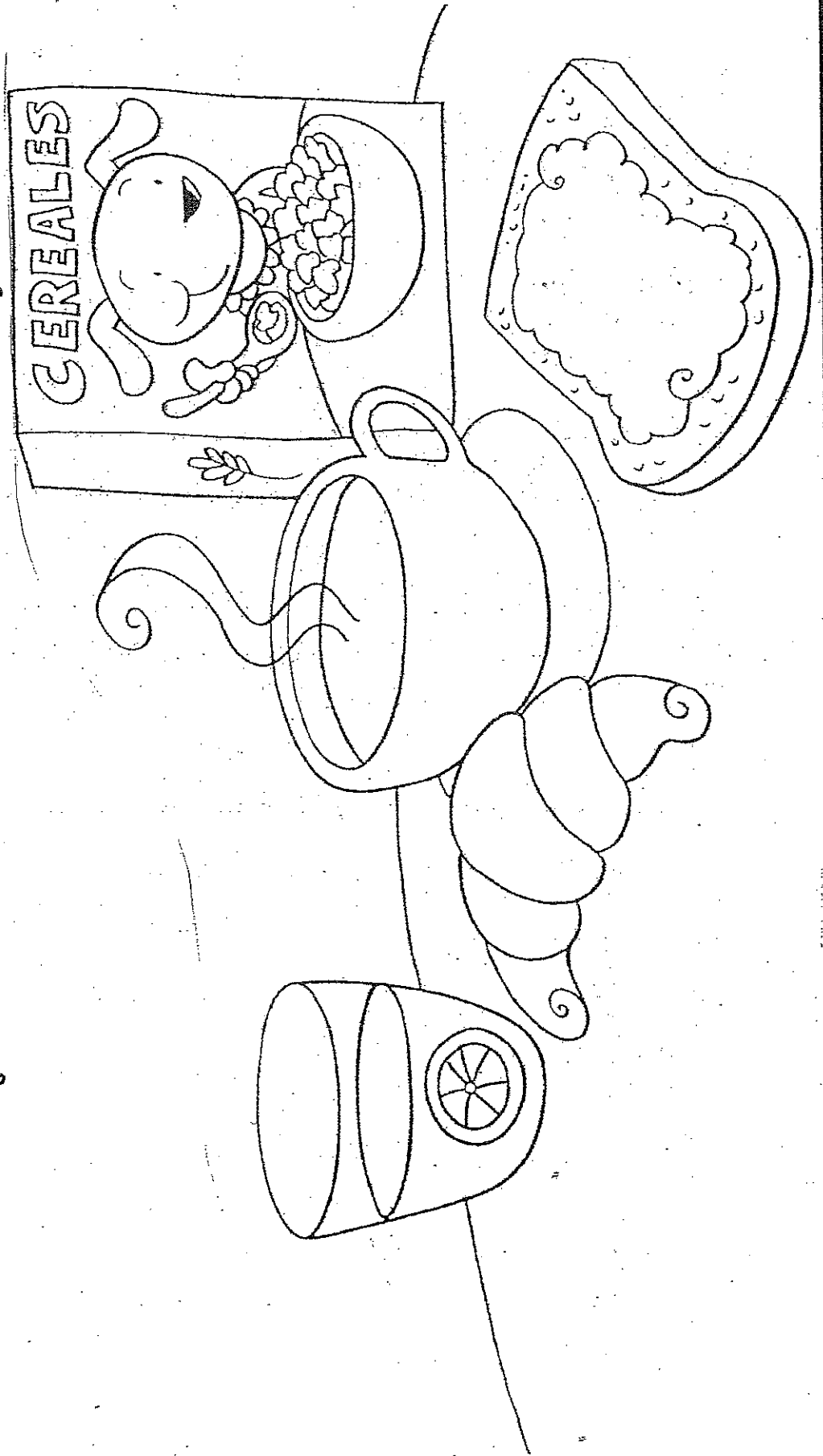
Colorea

Como pocas chucherías para no tener caries



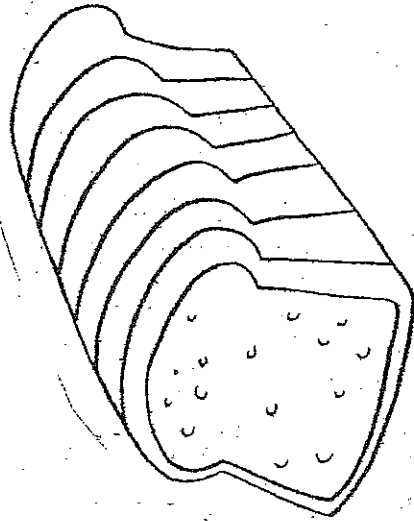
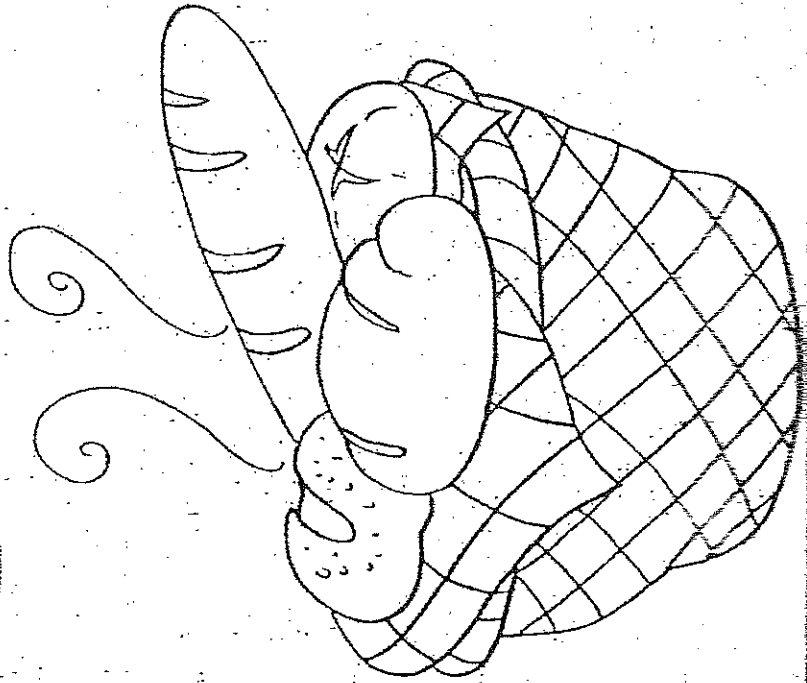
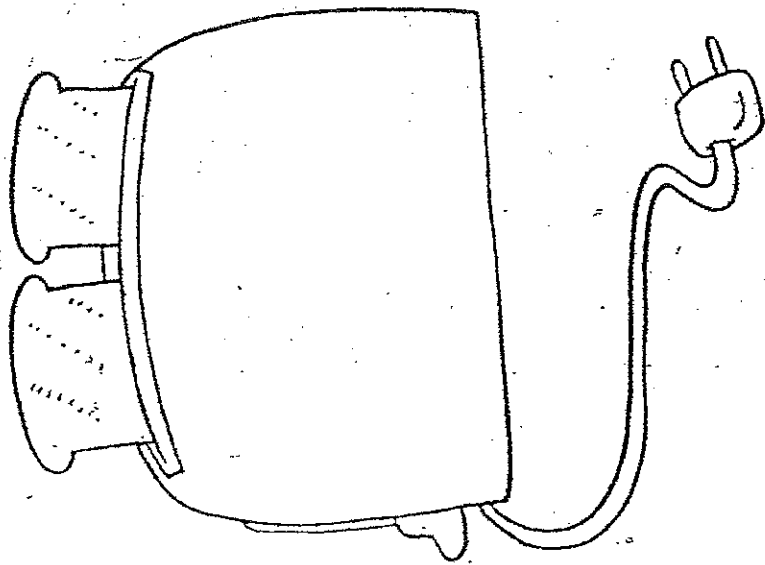
Colorea

Desayuno antes de ir al colegio.



Colorea los dibujos.

Debemos comer pan todos los días

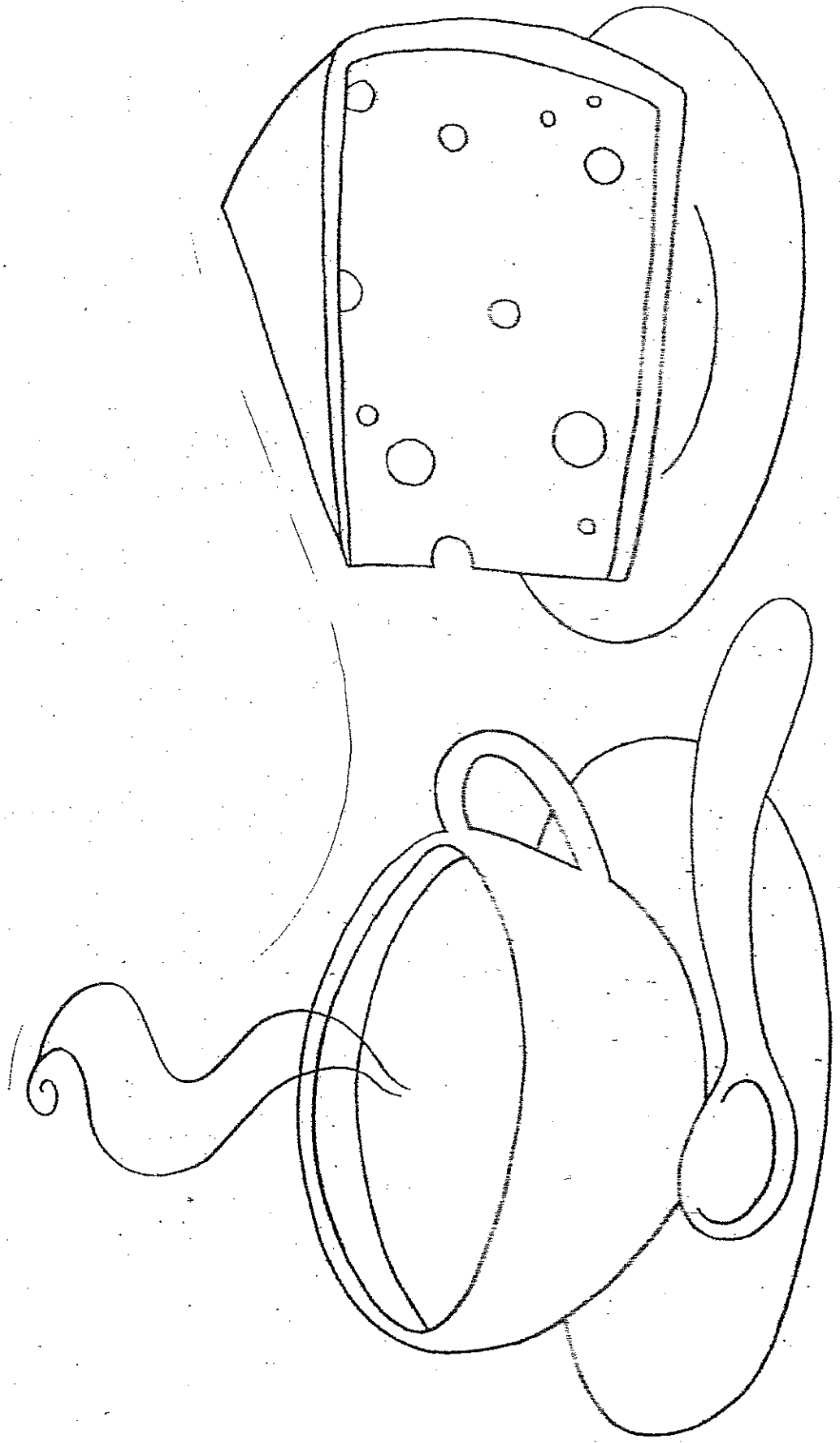


© 2010 Pearson Education, Inc. All rights reserved. This publication is a trademark of Pearson Education, Inc. All other trademarks are the property of their respective owners.

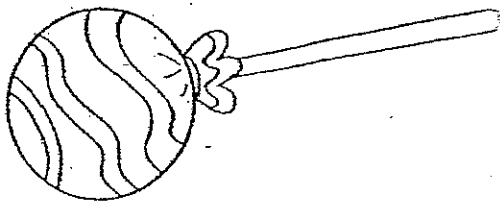


Colorea

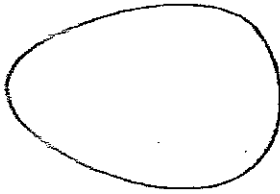
La leche y el queso nos ayudan a crecer



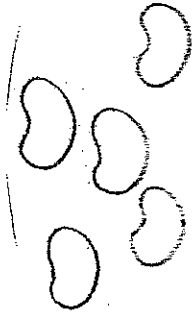
Colorea los alimentos que me ayudan a crecer



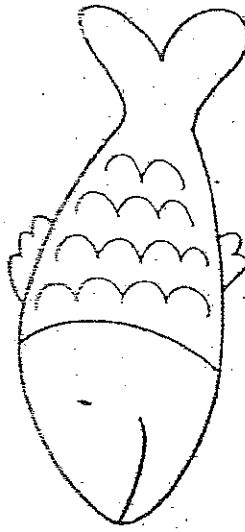
Chupachups



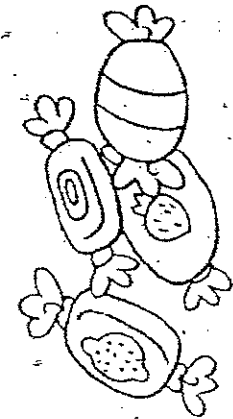
Huevo



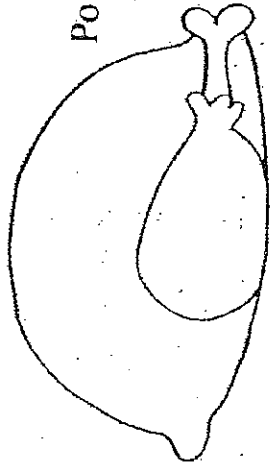
Judías



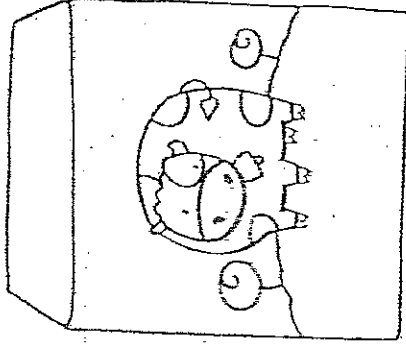
Pescado



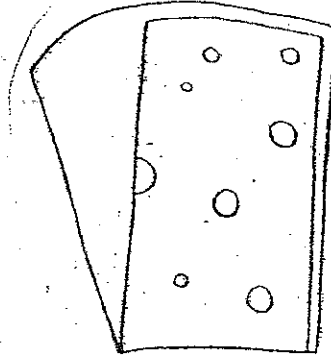
Caramelos



Pollo



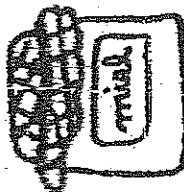
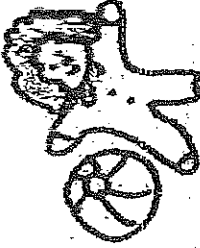
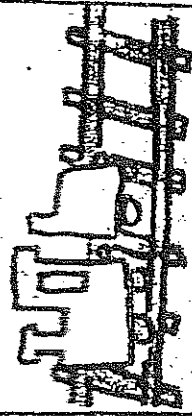
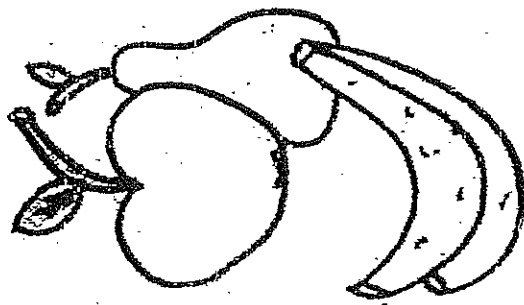
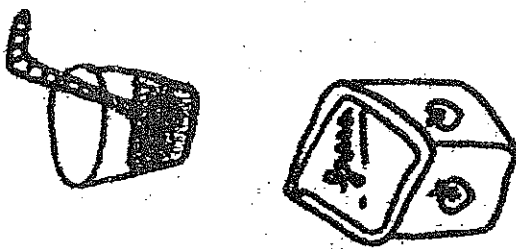

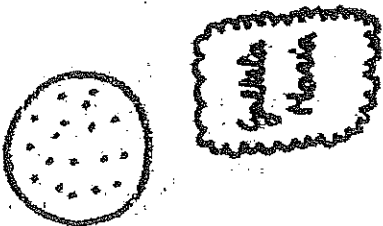
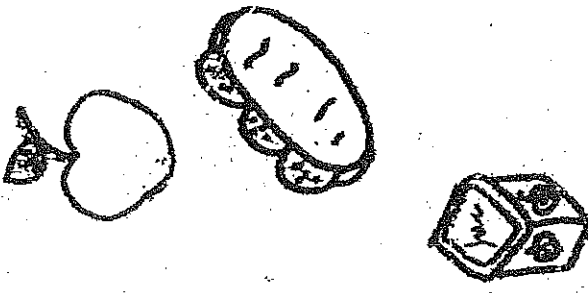


Leche



Queso

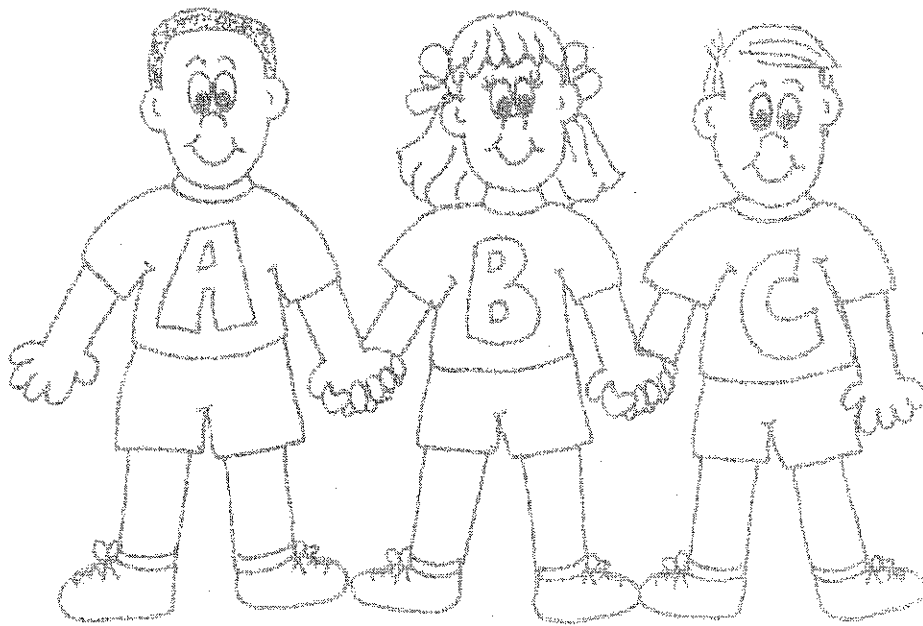
Actividad para la familia: programación de desayuno para el cole

<p>Lunes</p> 	<p>Martes</p> 	<p>Miércoles</p> 	<p>Jueves</p> 	<p>Viernes</p> 
				
<p>Fruta</p>	<p>Lacteos</p>	<p>Boradillos</p>	<p>Galletas y leche</p>	<p>Libre (ni oposional ni fritas)</p>

Cuestionario para la familia

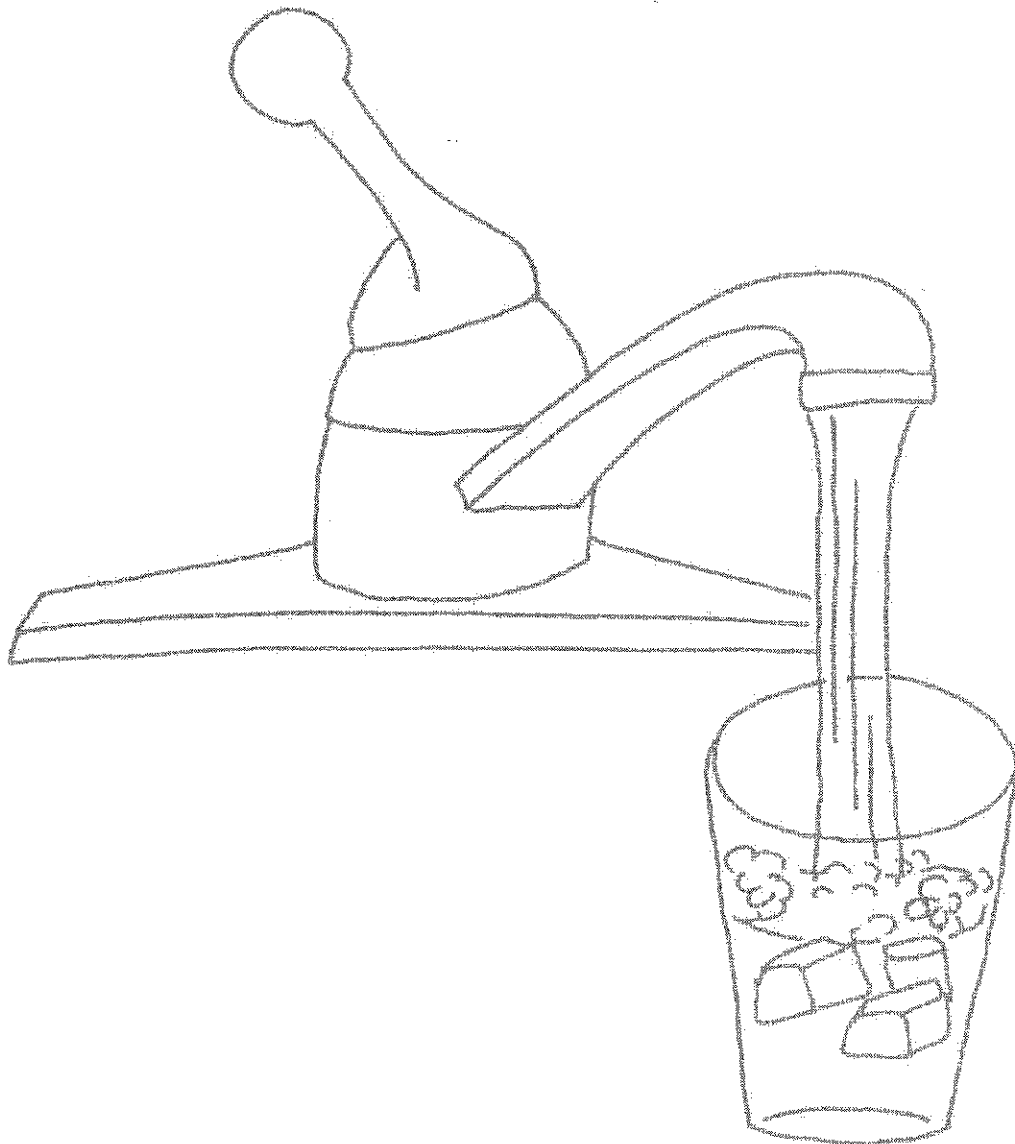
1. Desayuna antes de venir al cole  Si  No  A veces
2. Se lava los dientes después de comer  Si  No  A veces
3. Se lava las manos antes de comer  Si  No  A veces
4. Come piezas de frutas como postre  nunca  a veces  Siempre
5. Suele comer verduras  nunca  veces a la semana
6. Suele comer pescado  nunca  veces a la semana

# EL ABECEDARIO



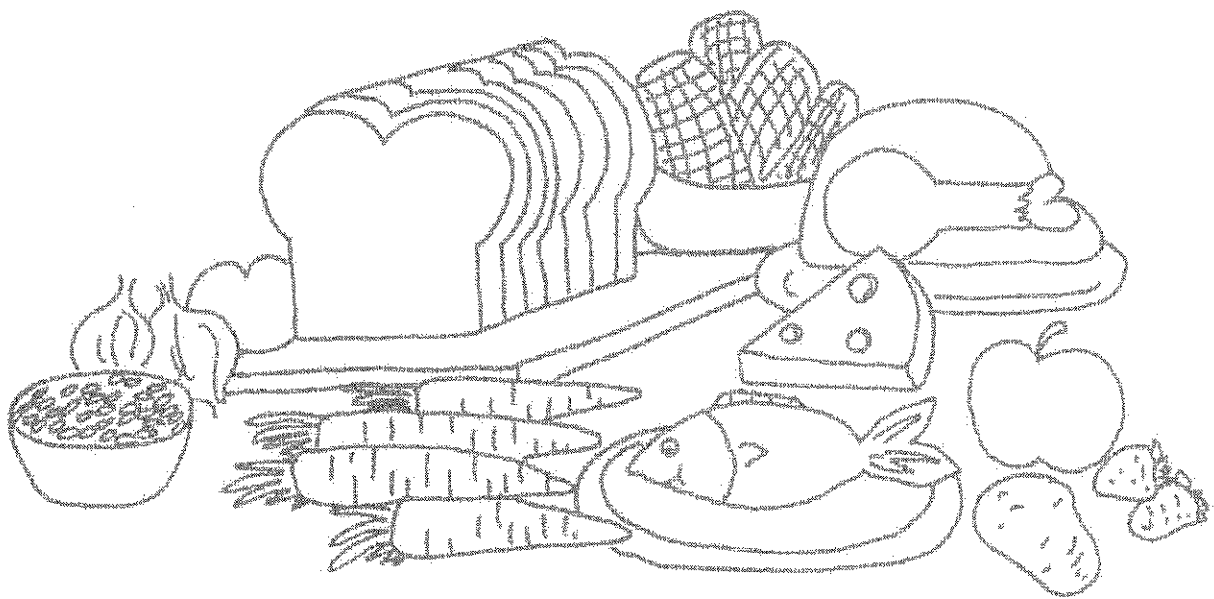
DE LA BUENA SALUD

A es de AGUA.



Tómala todos los días y úsala para  
bañarte.

**B** es de **BUENOS**.



Comer buenos alimentos como frutas, vegetales, carnes, panes, y quesos te ayudarán a crecer saludable.

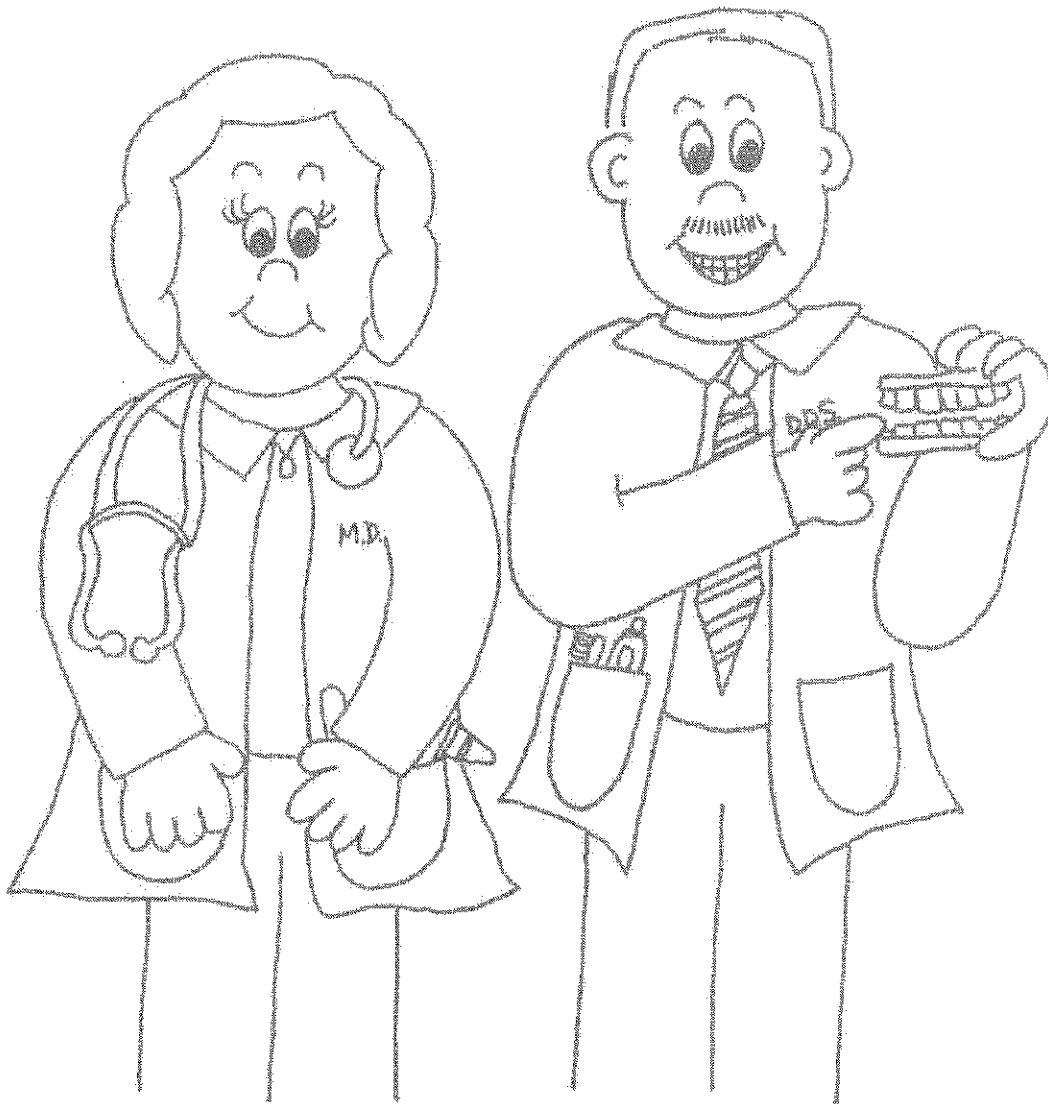
**C** es de **CASCO**.



Cuando andes en bicicleta, usa siempre el casco.



**D** es de **DOCTORES** y **DENTISTAS**.



Ellos quieren que te mejores. Sigue sus consejos.

**E** es de **EJERCICIO**.



Corre, anda en bicicleta, o practica deportes si quieres tener músculos fuertes.

**F** es de **FUMAR**.



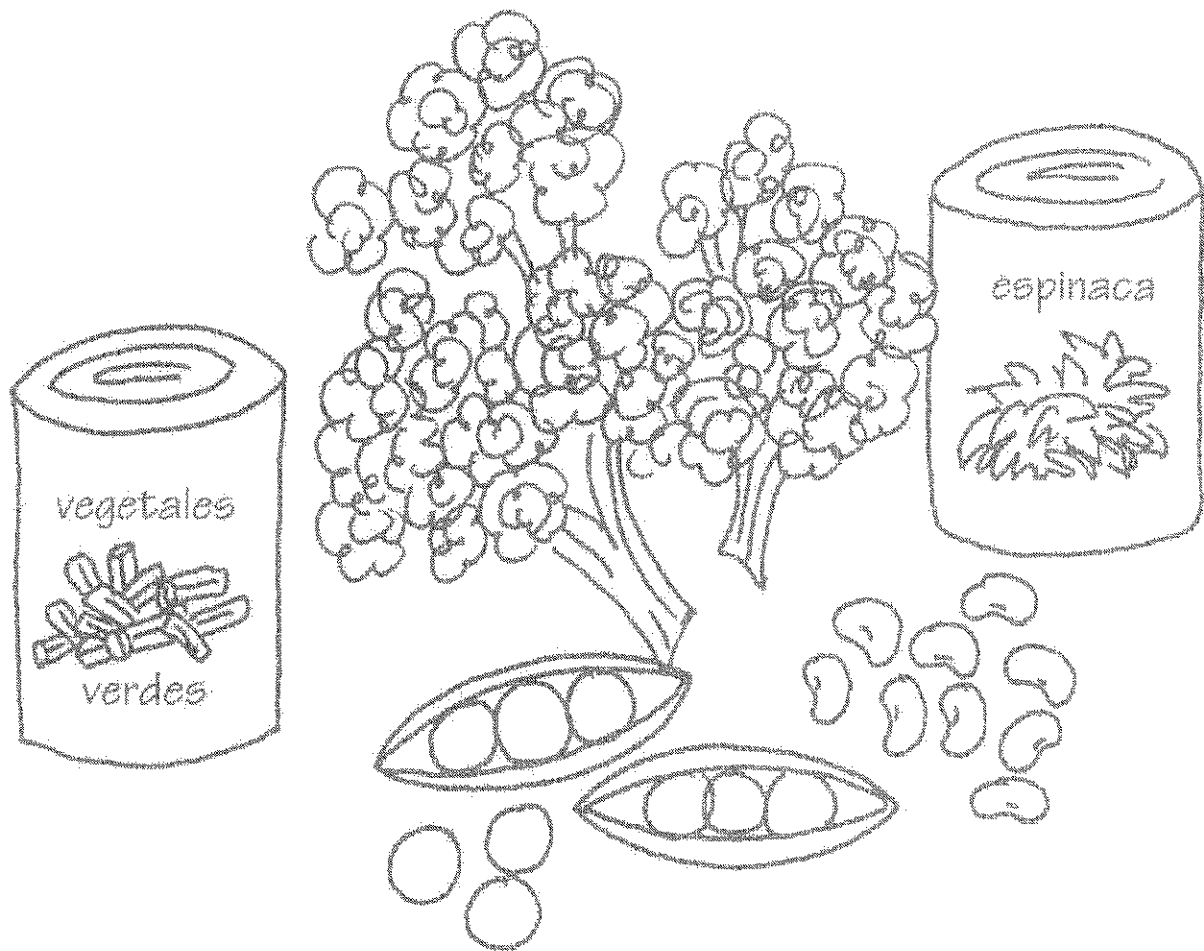
Fumar hace daño a los pulmones porque el cigarrillo tiene nicotina.

# G es de GRUÑIR.



Tus animales pueden ser cariñosos, pero otros que no conoces pueden gruñir y morderte.

# H es de **HIERRO**.



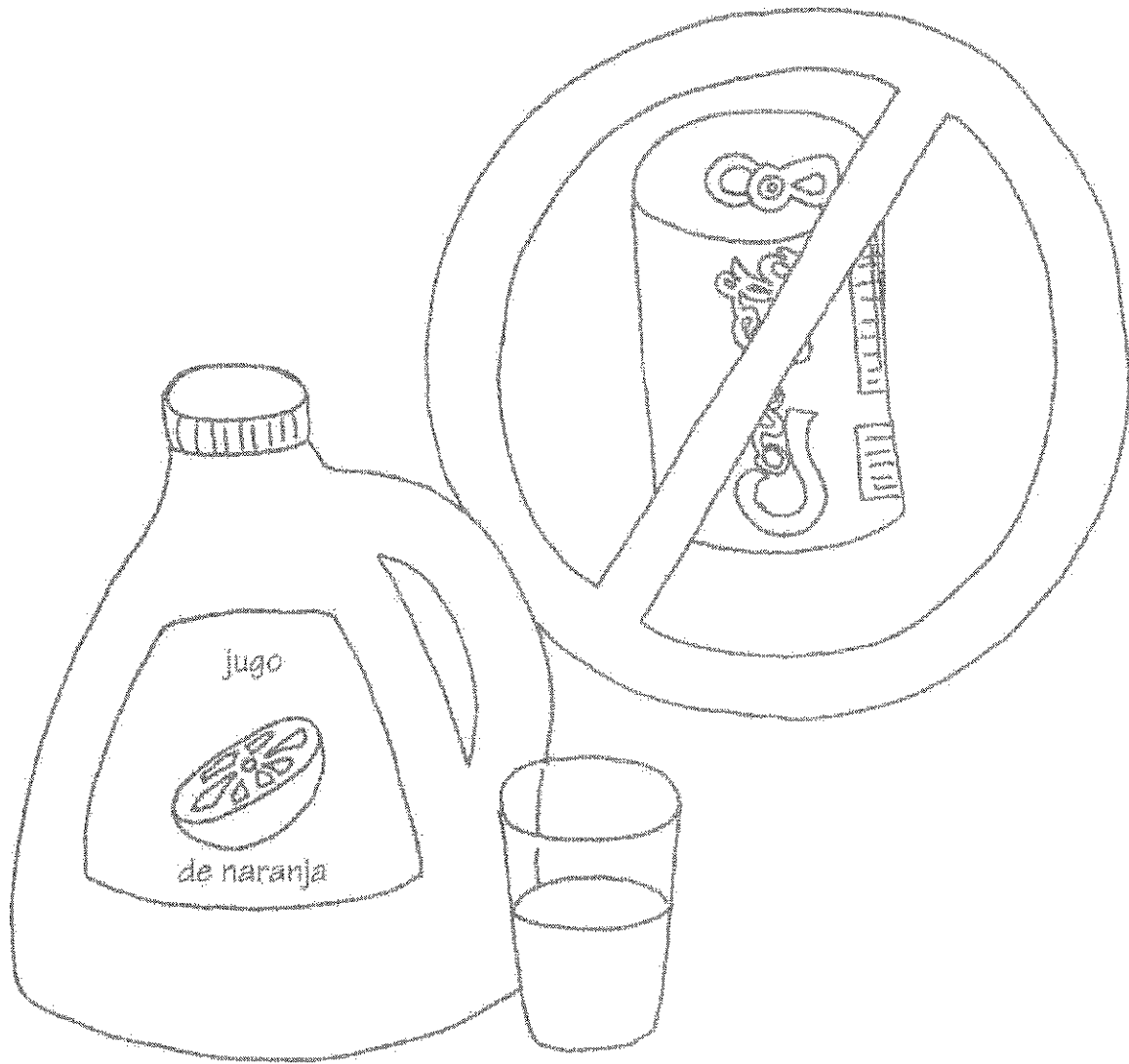
Para obtener hierro para la sangre, **come muchos vegetales verdes.**

**I** es de **INCENDIO.**



Si tu ropa se incendia, no corras, déjate caer al piso y rueda.

**J** es de **JUGO**.



Toma jugo en lugar de gaseosa.  
Es mejor.

**K** es de **KIOSKO**.



En el kiosko de revistas encontrarás cosas para leer. **Leyendo aprenderás y te divertirás.**

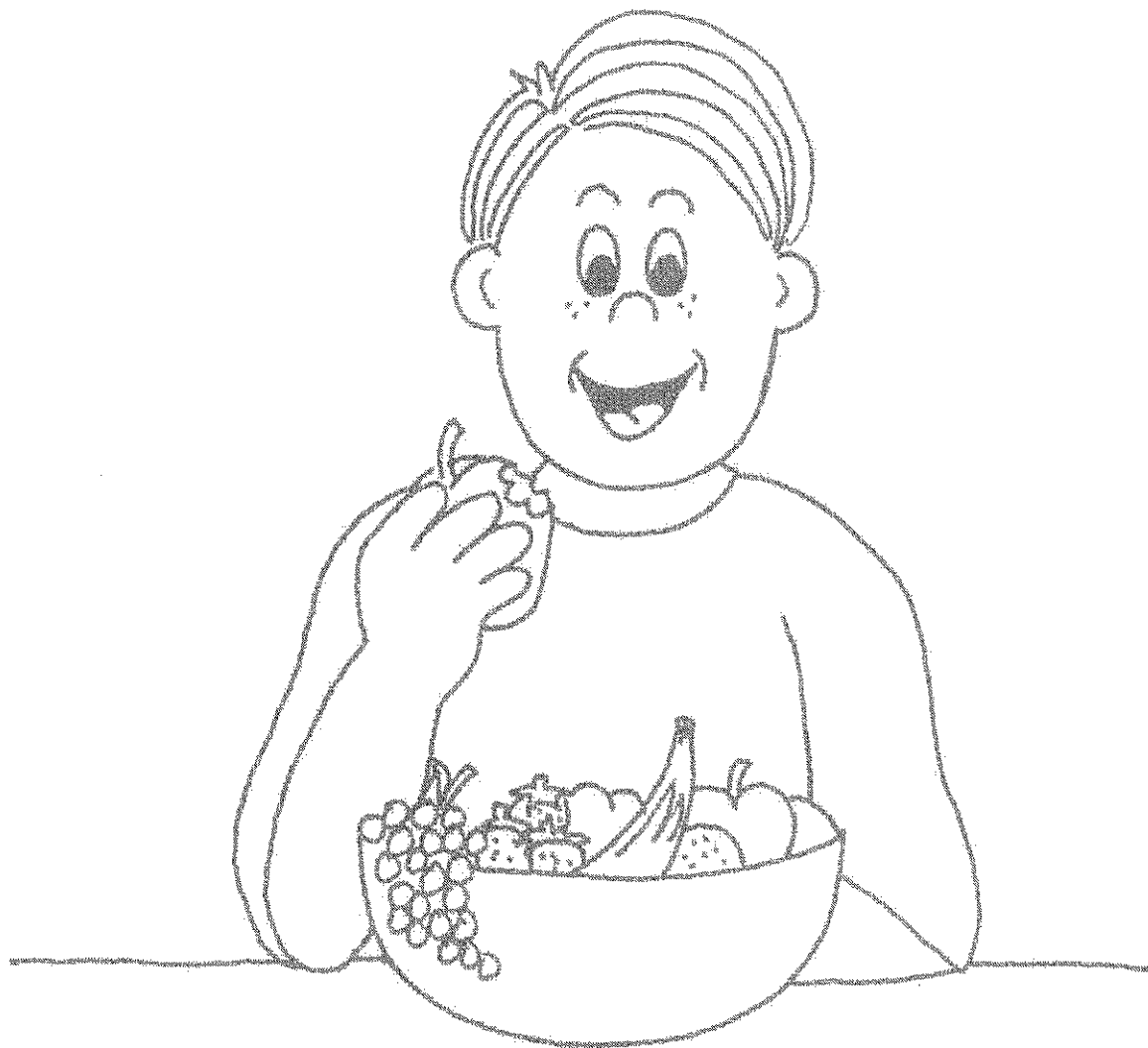


**L** es de **LECHE**.



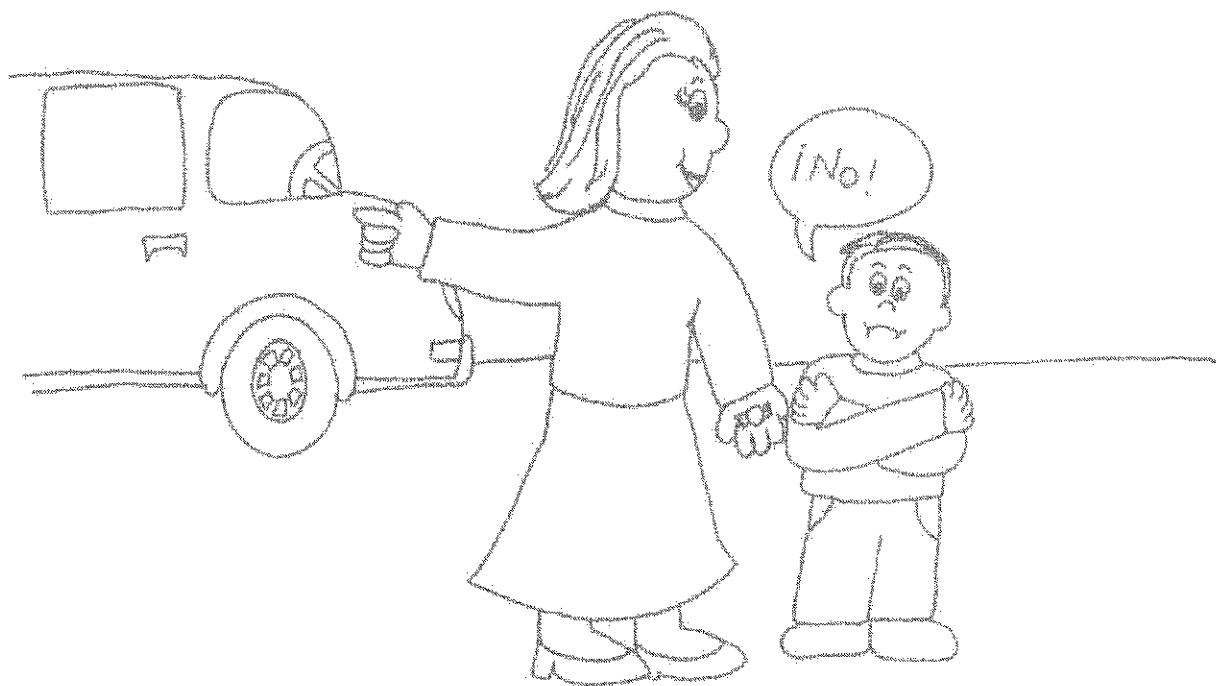
**Bebe mucha leche para huesos y  
dientes fuertes. La leche tiene calcio y  
vitamina D.**

**M** es de **MANZANA**.



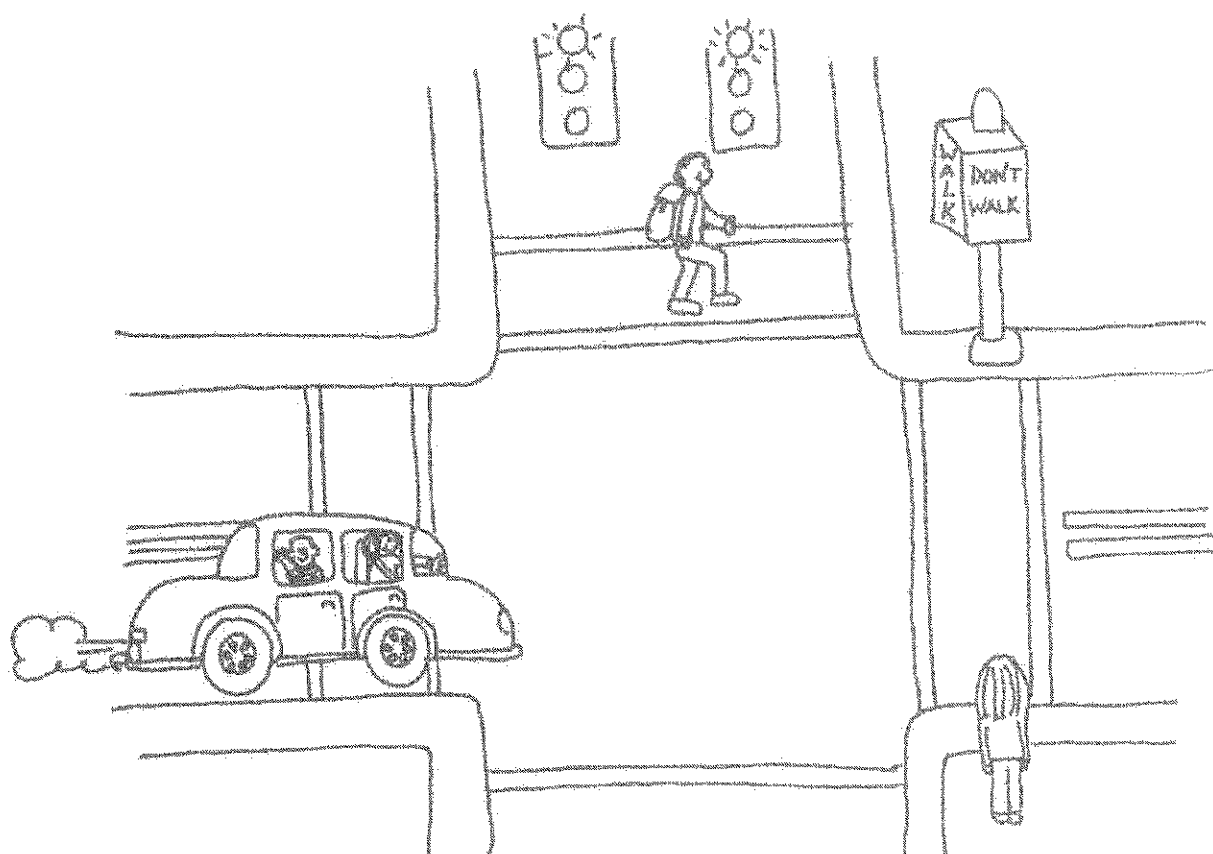
Para que estés saludable, come muchas  
**manzanas y otras frutas.**

**N** es de ¡**NO!**



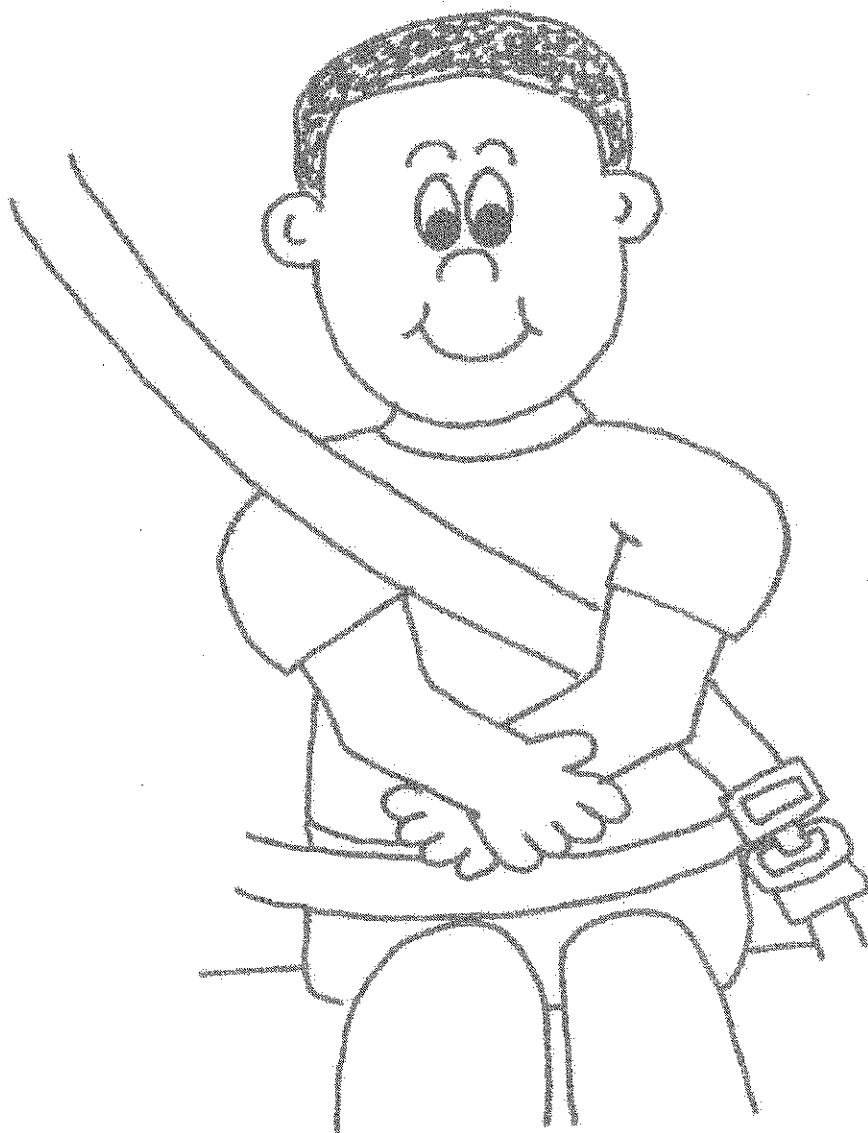
No te subas a un automóvil con personas que no conoces ni aceptes dulces de ellos.

**O** es de **OBEDECER**.



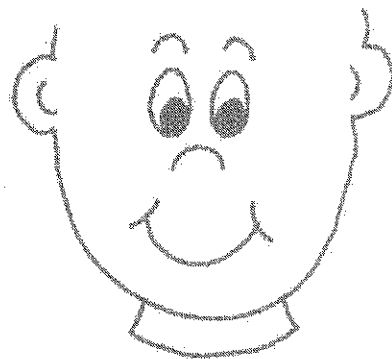
Obedece las leyes de tránsito. Cruza la calle en la esquina cuando la luz verde indique “Walk”. Esto quiere decir que puedes cruzar.

**P** es de **PROTECCIÓN**.



Siempre abróchate el **cinturón de seguridad** para tu protección.

Q es de quién. ¿Sabes quién es?

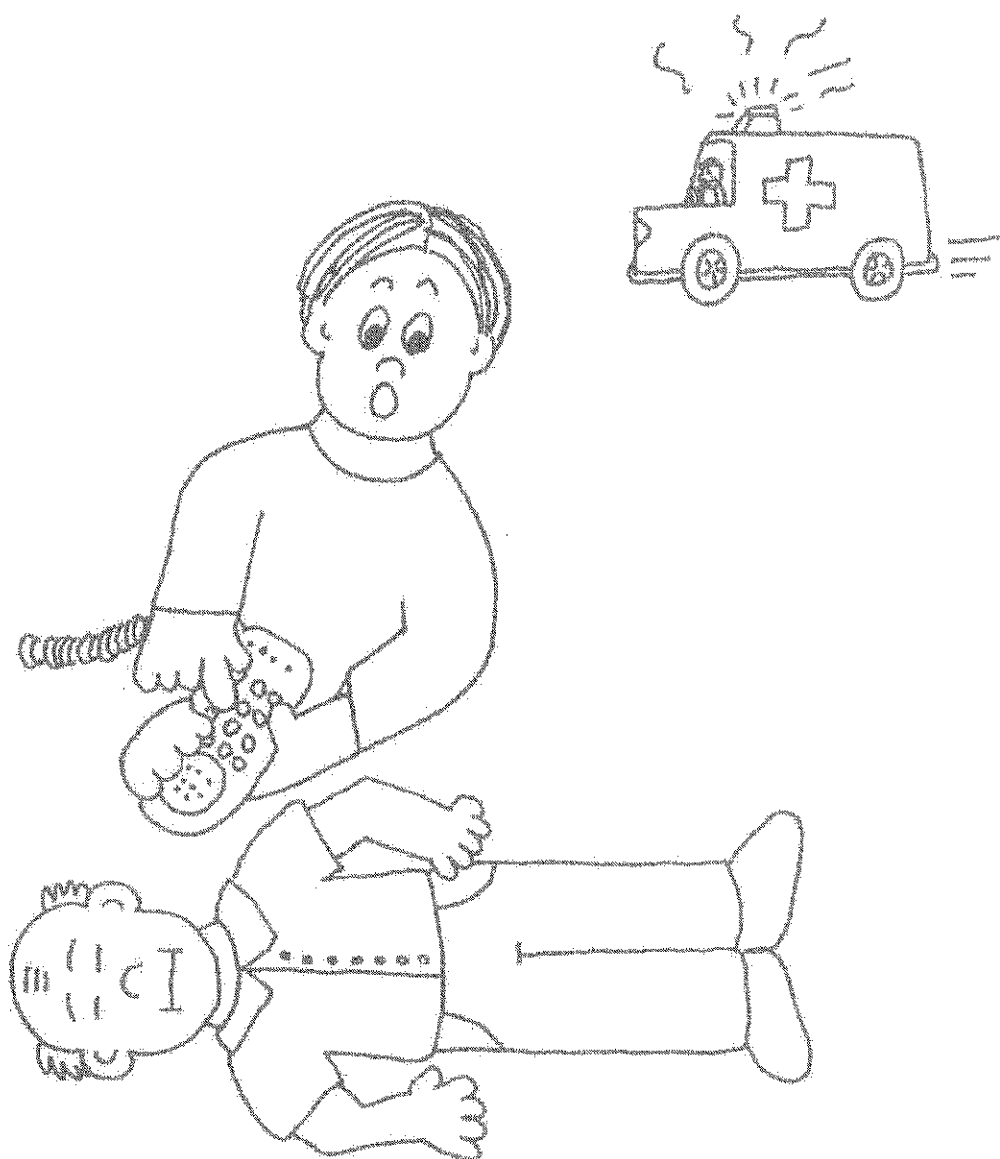


Dibuja tu pelo y  
tu ropa. →



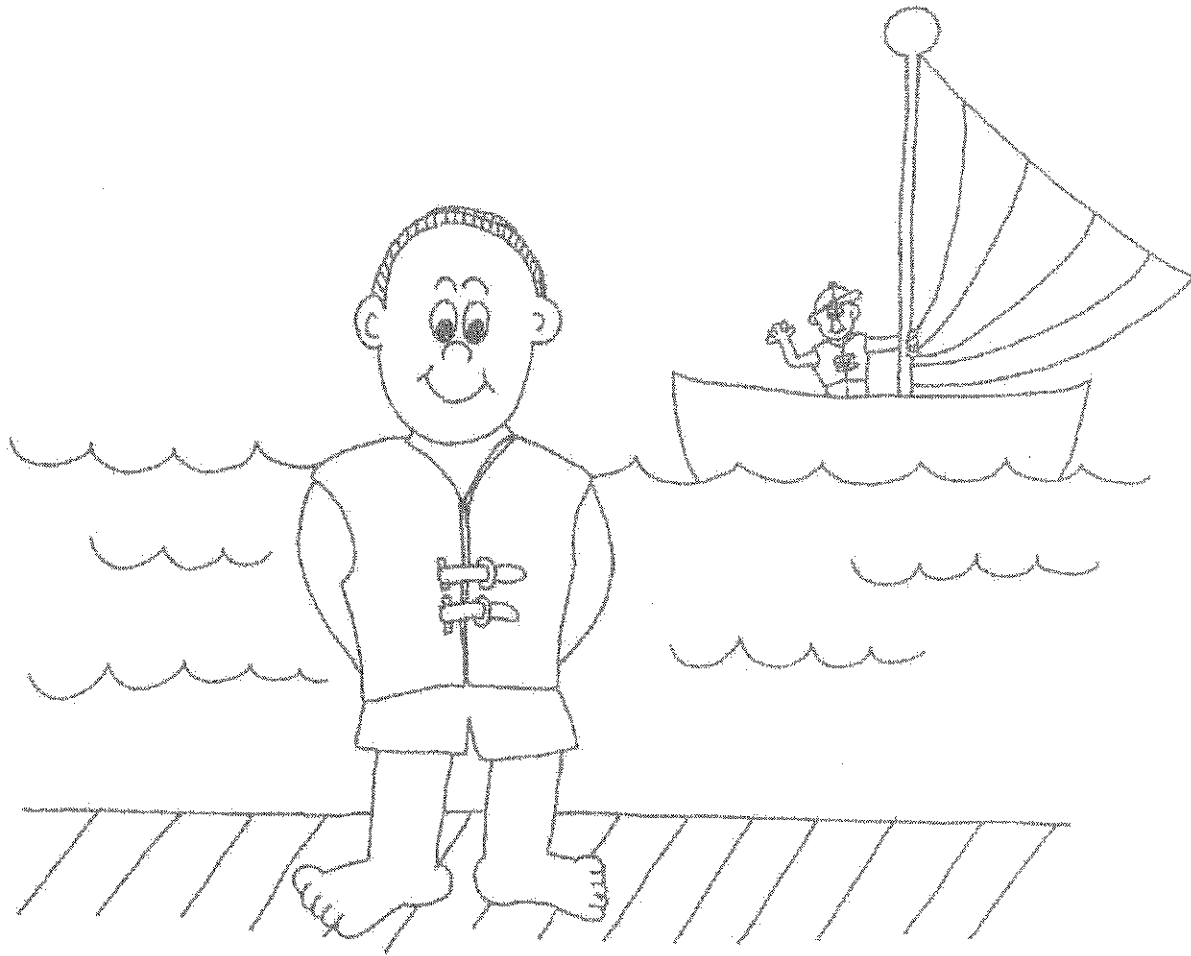
Aprende hábitos saludables y siempre te  
sentirás bien.

**R** es de **RÁPIDAMENTE**.



En caso de una emergencia, llama rápidamente al 9-1-1.

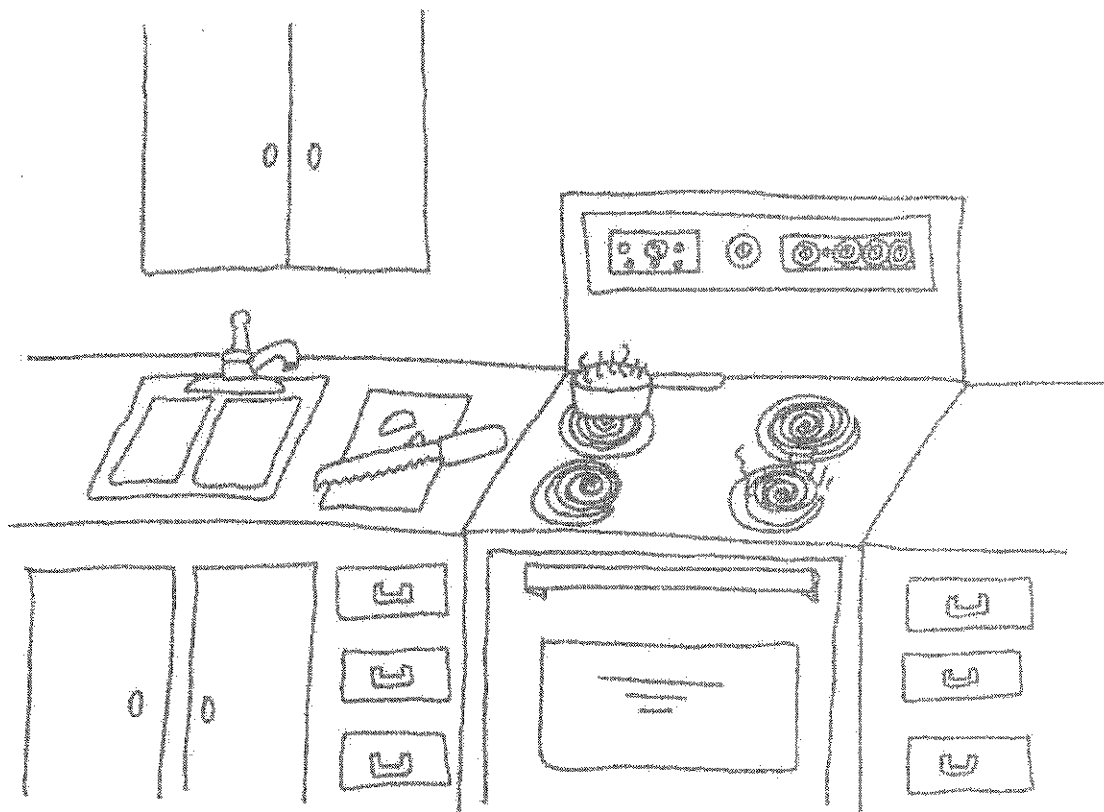
**S** es de **SALVAVIDAS.**



Ellos te cuidan cuando vas al mar y a la piscina.



**T** es de **TENER**.



Debes tener cuidado cuando estás cerca de estufas calientes y de cuchillos afilados.

**U** es de **USAR**.



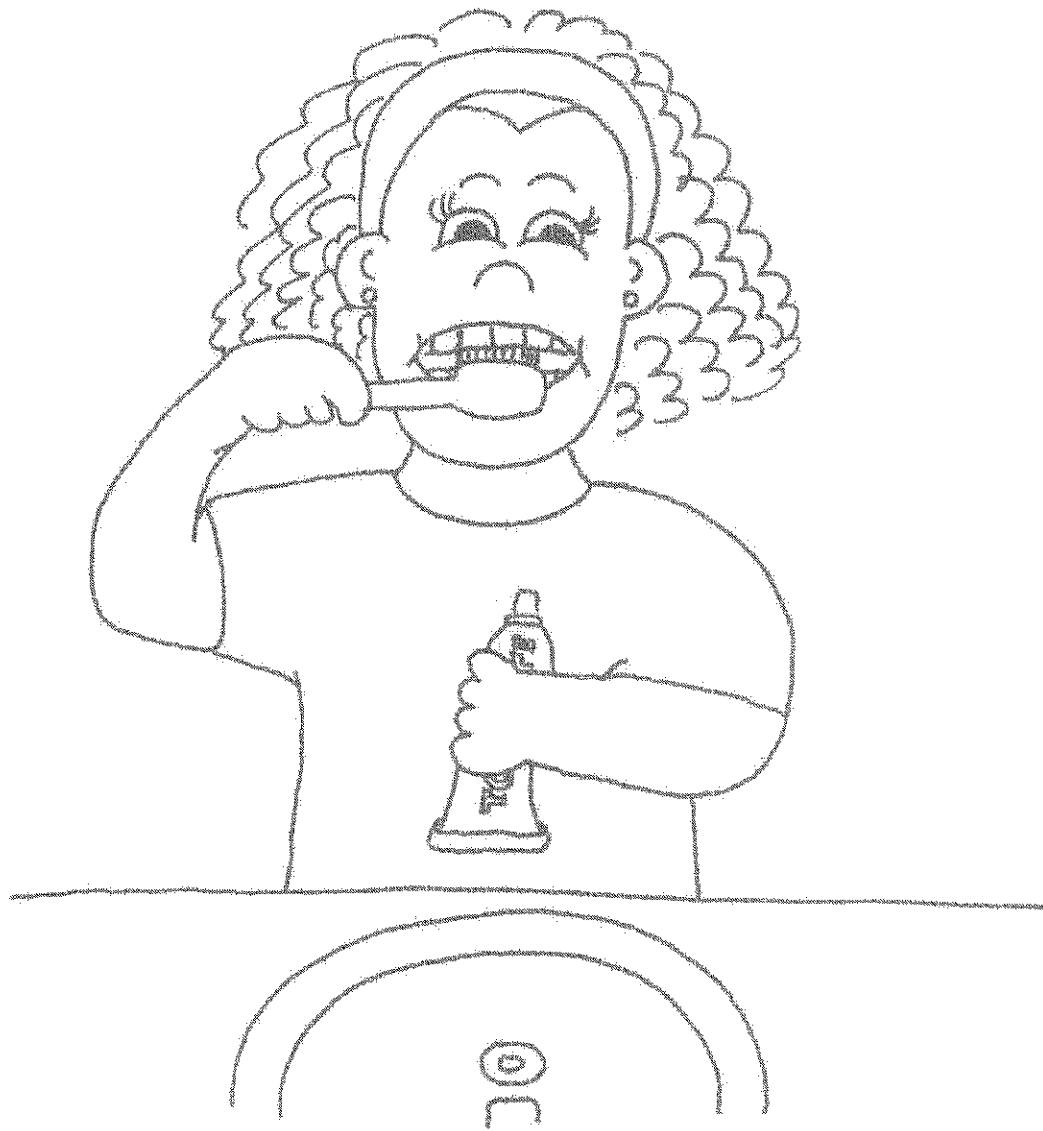
Siempre debes usar crema protectora para protegerte del sol.

V es de VACUNAS.



Son las inyecciones que te pone la enfermera para que no te enfermes.

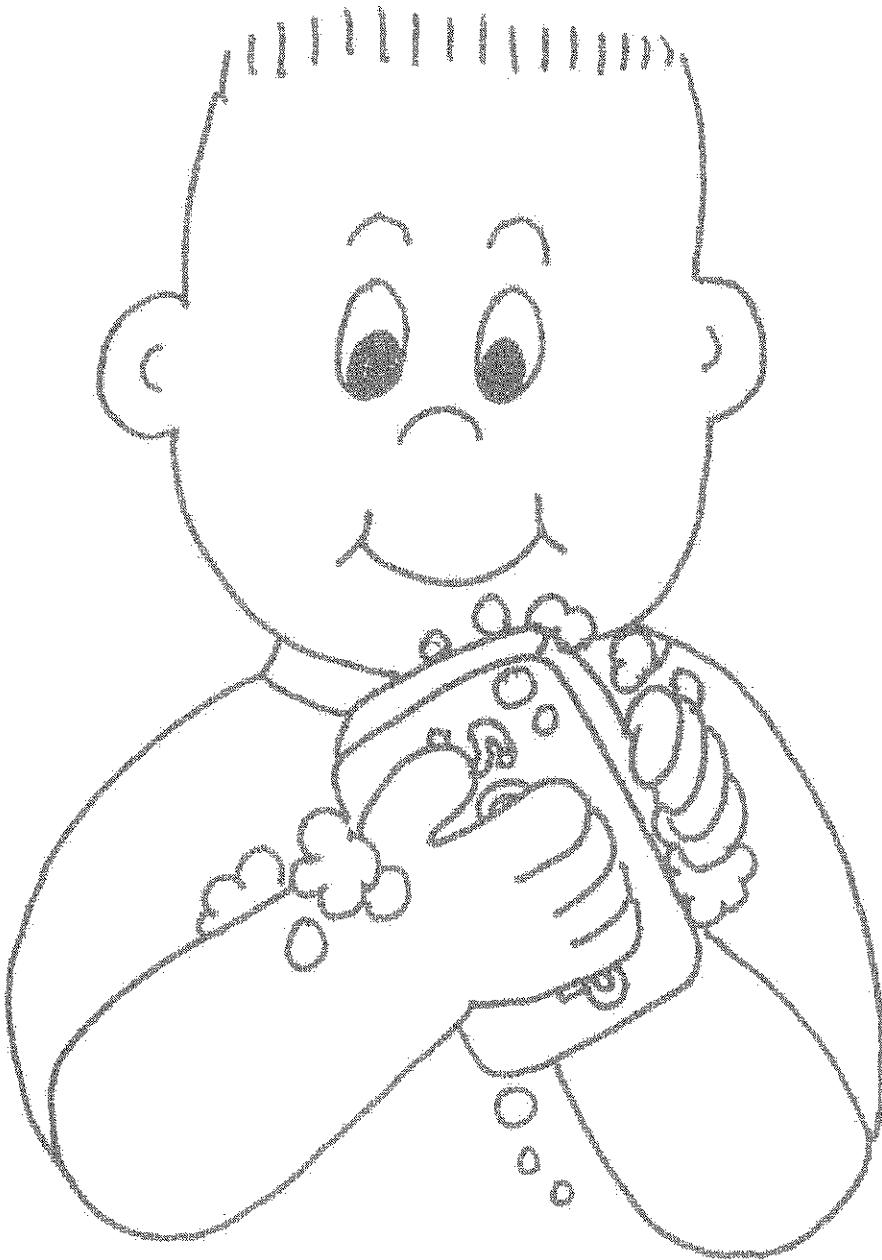
**W** es de Wanda.



Haz como Wanda. Cepíllate los dientes hasta las raíces, dos veces al día para mantenerlos saludables.

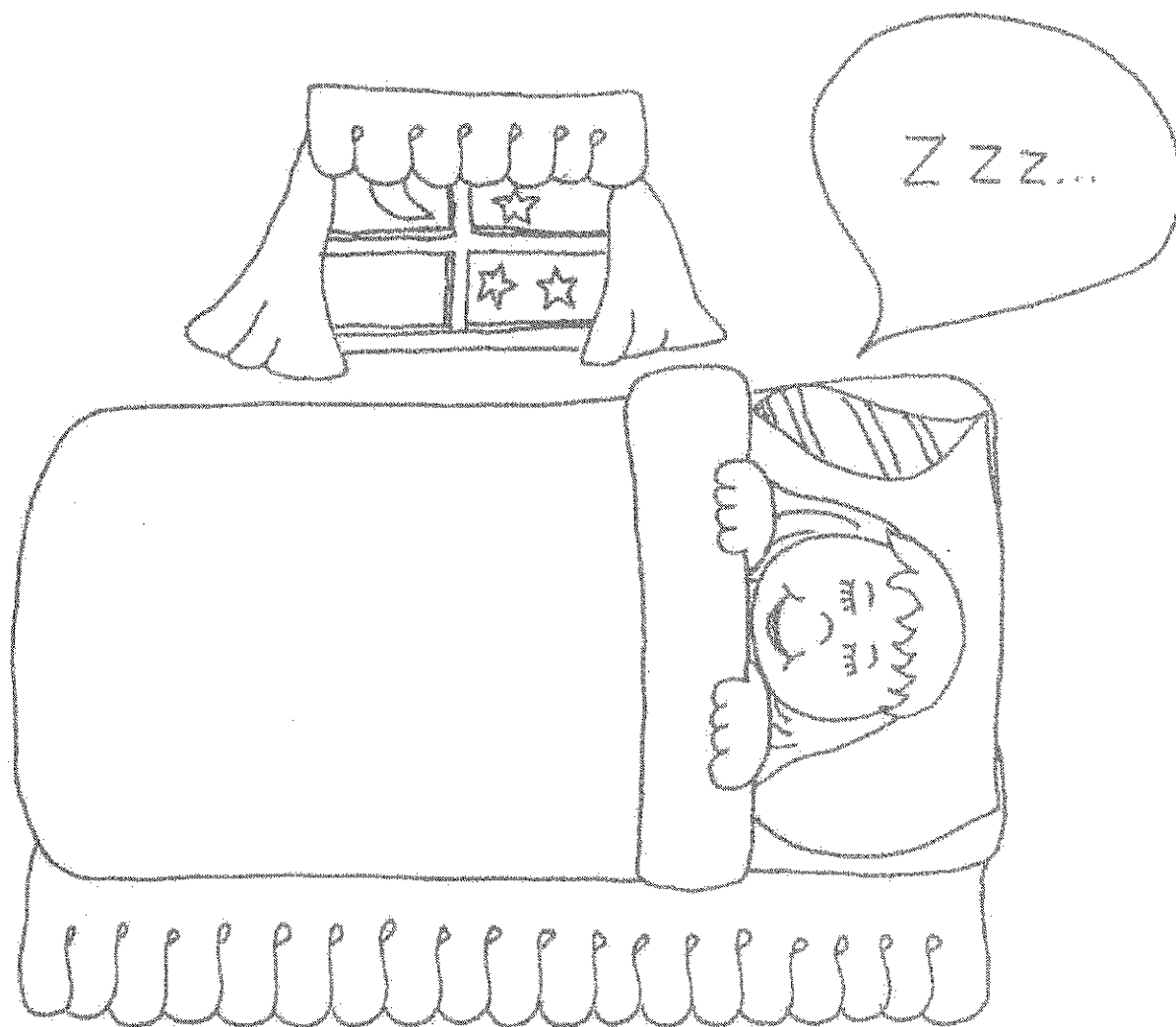


Y es de YO.



Yo debo lavarme las manos antes de comer o después de usar el baño.

“ZZZZ” es de sueño.



Trata de dormir ocho horas en la noche.