

Lléname el Estómago con una Actividad de Lectura y Escritura de un Almuerzo Saludable

intercambiar	almorzar	comes	saludables	100% integral	grupos alimenticios	escuela	correr	almuerzo
--------------	----------	-------	------------	------------------	------------------------	---------	--------	----------

Completa los Espacios en Blanco

1. Actívatte durante el almuerzo con los cinco grupos alimenticios.
2. Es difícil para tu cerebro pensar cuando no te comes el almuerzo .
3. El calcio te fortalece los huesos para correr y saltar durante la hora del almuerzo.
4. Depende de ti para elegir alimentos saludables durante el almuerzo .
5. Haz tu sándwich con pan 100% integral.
6. Alimentarte bien con frutas y vegetales en el almuerzo te ayuda a hacer mejor esfuerzo en la escuela.
7. La proteína en el almuerzo es importante para ayudar a tu cuerpo a crecer. Varía tu proteína con semillas, nueces y huevos.
8. Después de almorzar disfruta de tu tiempo de recreo activo con tus amigos.
9. Es mejor no intercambiar almuerzos. Tu familia hizo tu almuerzo especialmente para ti.

