laCardio KIDS

Fundación Cardioinfantil | laCardio

Detectives del plato

¿Comes con alegría?

Edad: 12 a 14 años

Materiales

- Lápiz o esfero
- Hoja de actividad impresa
- Atención a lo que comes y cómo te hace sentir

¿Que tiene un plato saludable?

Conviértete en un detective de la comida por un día. Mira tu plato en el desayuno, almuerzo y comida, y responde:

¿Tenía colores?
¿Había frutas o verduras?
¿Cuánta agua tomaste hoy?
¿Cómo te sentiste después de comer?

En la hoja de actividad encontrarás una tabla para anotar lo que comiste y cómo te sentiste. Al final, reflexiona: ¿estás comiendo con alegría o podrías hacer algunos cambios para sentirte mejor?

Este reto es parte del programa "Comer con Alegría", donde aprenderás que comer rico también puede ser saludable, divertido y lleno de energía para tu cuerpo y tu corazón.

Vigilado Supersalud