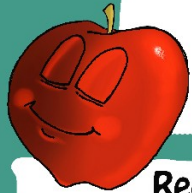


¡ SIN DESAYUNO
NO RINDO !

Ayúdame con actividad física y una alimentación saludable

Debo levantarme con tiempo cada mañana para hacer un desayuno saludable



Recuérdame siempre que la mejor bebida es el agua. Evita las bebidas azucaradas y no te olvides de la fruta



Anímame a realizar alguna actividad física, al menos tres veces en semana



¿ Y cómo dices que se llama eso que no tiene edulcorantes, ni conservantes, ni colorantes... ?

Bocata queso tierno...

by J. MORGAN ©

DE VUELTA AL COLE

canaria  saludable.org

 Servicio Canario de la Salud

 Gobierno de Canarias

En casa, **DE VUELTA AL COLE** y en el mismo cole, la vida se identifica y manifiesta como movimiento. La Vida se mueve por dentro (mente) y se mueve por fuera (cuerpo). Por eso la **Actividad Física** junto a la Alimentación Saludable son elementos determinantes en el **ARTE DE EDUCAR EN EL GUSTO POR LA VIDA**. Justo porque la vida es movimiento, pide que la sigamos realizando alguna actividad física del gusto de la niña o del niño. Además, porque hay que reponer para poder acompañar ese continuo movimiento, es mejor no ir en su contra, eligiendo los alimentos más naturales posibles, que nuestro campo ofrezca en cada temporada: frutas, verduras, hortalizas (biológicos, ecológicos, etc.). Que tampoco falten los lácteos y cereales. Recuerda que más de la mitad del peso de nuestro cuerpo es agua por lo que debemos tomarla lo más ligera y naturalizada posible, sin gas y evitando las bebidas azucaradas.

EDUCAR EN EL GUSTO POR LA VIDA REQUIERE LA CREACIÓN DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLES TANTO EN LA CASA COMO EN EL COLE.

<http://bit.ly/2CR2f5n>



Dos escuelas de Arte para educar en el gusto por la vida

canaria**saludable.org**

Servicio Canario de la Salud

Gobierno de Canarias

<http://bit.ly/2CR2f5n>