



Tomemos
distancia



Vamos
Buenos
Aires

Mi escuela saludable

#CuidarteEsCuidarnos



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

Es la hora de comer...

¡FRUTAS Y VERDURAS!

Es saludable comer todos los días frutas y verduras variadas. ¿A qué hora?
¡En cualquier momento!

¡Encontrá las frutas y verduras que faltan en el reloj!



Y vos, ¿en qué momentos del día comés frutas y verduras?

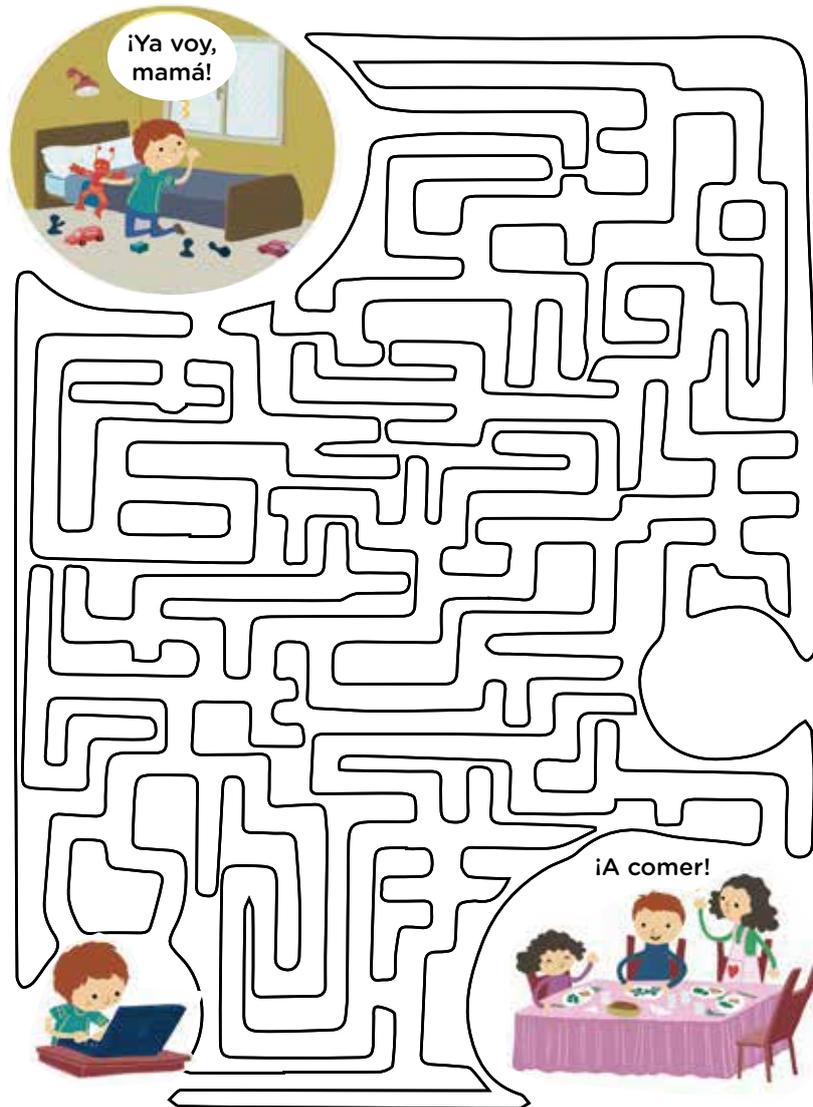
Las frutas y verduras que faltan son el tomate, el morrón, el limón, el ajo y la naranja.

Las frutas de estación son más frescas, sabrosas y económicas.



LA MESA FAMILIAR

El momento de la comida es uno de los espacios más importantes para compartir en familia. Por eso ayudá a que Juani llegue a la mesa, evitando que coma solo frente a la tele o la computadora.



Aprovechá la mesa familiar para charlar y comer saludablemente.



Sopa de buenos hábitos

Encontrá palabras relacionadas con hábitos saludables.
Con las letras restantes, descubrí la frase sobre el compromiso familiar.

A	O	T	N	E	I	M	I	V	O	M
C	V	E	S	I	M	O	S	E	U	Q
I	P	E	E	H	C	E	L	O	F	R
S	T	A	R	N	T	E	E	R	L	R
Í	N	C	O	D	M	P	U	R	O	A
F	Ó	M	I	S	U	T	O	F	O	I
D	I	A	M	I	A	R	L	I	N	L
A	C	A	R	S	P	A	A	E	U	I
D	A	R	A	Q	U	E	N	S	Y	M
I	T	L	O	S	N	E	I	Ñ	A	A
V	A	O	S	A	I	D	Q	R	S	F
I	R	U	I	G	E	R	U	A	E	A
T	D	N	I	H	Á	G	B	I	D	S
C	I	H	T	O	O	S	S	A	L	E
A	H	U	D	Y	A	B	L	E	S	M

ACTIVIDAD FÍSICA - DESAYUNO - FRUTAS - HIDRATACIÓN - HIGIENE - LECHE
MESA FAMILIAR - MOVIMIENTO - QUESO - VERDURAS - YOGUR

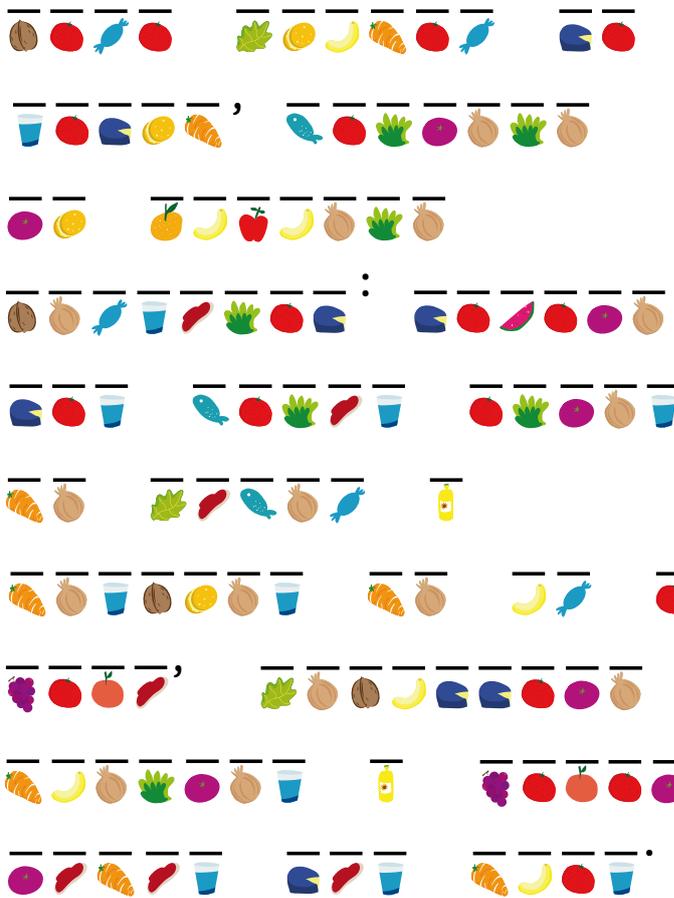
Frases ocultas: Es importante el compromiso familiar para que los niños adquieran hábitos saludables.

Los hábitos saludables se sostienen en familia y en la escuela.



¡Cuidá tu higiene!

En el siguiente juego para detectives, descubrí un mensaje para cuidar tu salud a través de una adecuada higiene personal. Es muy fácil, ¡cada imagen representa una letra!



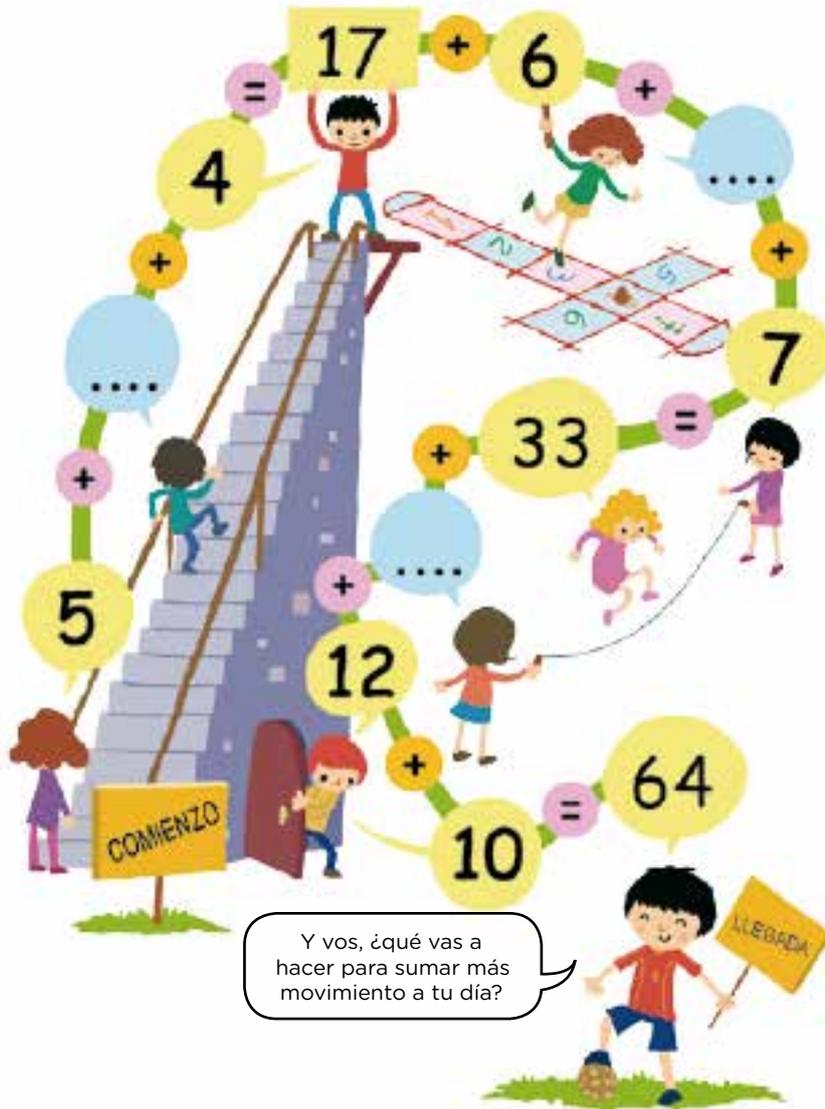
Respuesta: Para cuidar la salud, mantené tu higiene personal: Lavate las manos antes de comer y después de ir al baño, cepíllate los dientes y bañate todos los días.

Cuidá tu higiene personal para evitar enfermedades.



¡Sumá más movimiento!

Subí las escaleras, jugá a la rayuela y saltá la soga para moverte más.
¡Ah! De paso, “mové” tu cerebro y resolvé todas las sumas.



Respuesta: 8 // 3 // 9.

Realizar actividad física mejora tu salud y tu estado de ánimo.



El test del agua

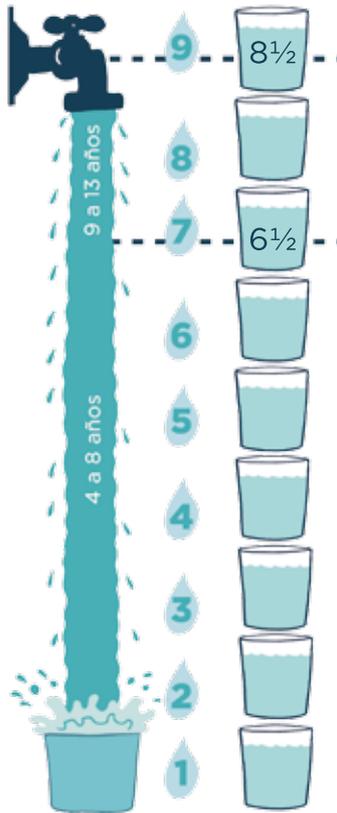
¿Cuánto tomamos los argentinos?

Cada 10 vasos que bebe una persona, solamente 2 son de agua. Acordate: ¡tomar agua hace bien!



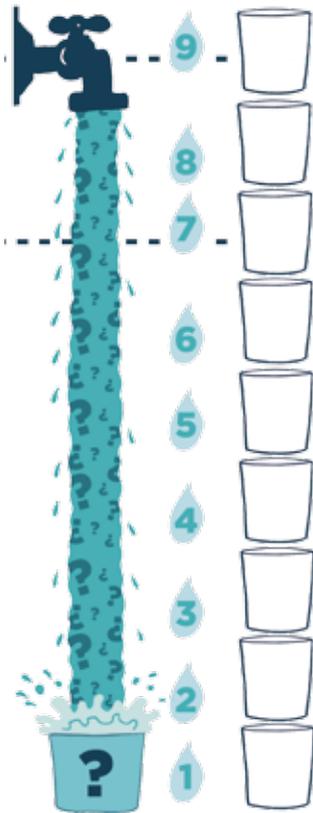
¿Cuánto hay que tomar?

Te mostramos cuántos vasos de agua tenés que tomar por día según tu edad.



¡Me comprometo a tomar más agua!

Por cada vaso de agua que tomes en el día pintá un vaso. Al final del día, sabrás si te hidrataste bien según tu edad.



Cada vaso contiene 200 ml.

Recomendación: de 8 a 10 vasos de agua para adultos.

El agua es la bebida más saludable para tu cuerpo.

