





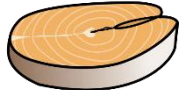


La batalla saludable



1 La batalla saludable

¿Sabrías decir que alimentos son más saludables? En el siguiente juego se enfrentan varios alimentos en la batalla de la salud. Debate con los compañeros y compañeras de tu grupo y rodead el nombre del alimento que pensáis que es más saludable.

LA BATALLA DE LA SALUD		
 <p>AGUA</p>		 <p>REFRESCO DE COLA</p>
 <p>ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA</p>		 <p>ÁZUCAR</p>
 <p>PIZZA</p>		 <p>FILETE DE SALMÓN</p>



FRUTA



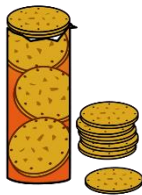
BOCADILLO DE CHORIZO



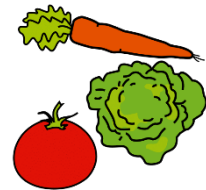
FRUTOS SECOS



CHUCHERÍAS



GALLETAS



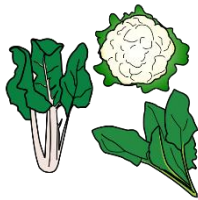
HORTALIZAS



CEREALES AZUCARADOS



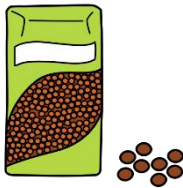
PASTA INTEGRAL



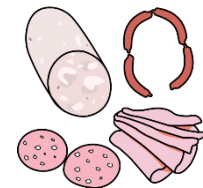
VERDURAS



PATATAS FRITAS



LENTEJAS



FIAMBRE



REFRESCODE NARANJA



ZUMO DE NARANJA
NATURAL



PAN BLANCO



PAN INTEGRAL



CARNE



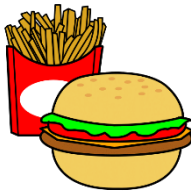
CHOCOLATE



GALLETAS DE CHOCOLATE



YOGUR NATURAL



FAST FOOD



HUEVO FRITO



LECHE



LECHE CON CACAO



DULCES



GARBANZOS



CREMA DE CACAO



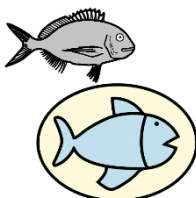
LATA DE ATÚN



MARISCO



KEBAB



FILETE DE DORADA



SALCHICHAS

1.1 Nuestras guías de la salud.

Es la hora de elaborar dos murales muy interesantes.

- Mural 1: Alimentos saludables, siempre una buena opción.

Para este mural recortad y pegad los alimentos que ganaron cada batalla saludable.

- Mural 2: Alimentos no muy saludables, no conviene abusar de ellos.

En este mural recortad y pegad los alimentos que perdieron la batalla saludable.

Colgad los murales en un sitio visible de la clase o el cole y tendréis una pequeña guía de alimentos saludables y otra de alimentos que no debemos comer muy a menudo.





UNIÓN EUROPEA
Fondos Europeo de Desarrollo Regional



Junta
de Andalucía

Consejería de Educación
y Deporte