



CRUCIGRAMA SEGURO Y SALUDABLE

REFERENCIAS

Verticales

1. ¿Qué es lo que debemos hacer siempre antes de comer un alimento?
2. Elegir y usar agua y alimentos...
3. Lo podemos untar con un rico queso y mermelada para un rico desayuno o merienda.
4. Alimento dulce y natural que debemos comer todos los días. Podemos comerlas en el desayuno, en los recreos o como postre después del almuerzo o la cena.
5. Aumentar su consumo nos ayuda a mantenernos sanos, para ello se deben consumir de todos los colores.
6. Dentro de este grupo está el arroz, los fideos, las pastas, el pan y las legumbres.

Horizontales

7. Es lo mejor que podemos beber durante las comidas o cuando se tenga sed.
8. Es un alimento líquido que nos da la vaca, se toma en desayuno y merienda, y nos ayuda a fortalecer nuestros huesos.
9. Nombre de la comida que nos llena de energía para ir al cole.
10. Nombre de las bebidas que deben evitarse por su gran cantidad de azúcares.
11. Para derrotar al sedentarismo debemos disminuir el tiempo que pasamos frente a las pantallas y aumentar la....
12. Su consumo no es esencial para nuestro organismo y además desarrollan caries en nuestros dientes.
13. Se pueden consumir todos los días, una vez al día, y nos aportan nutrientes para mantener nuestros músculos fuertes.