

Alimentación

Sigue las recomendaciones de Daniela

Me gusta comer cosas de muchos colores, porque tienen cosas buenas que me hacen bien.

Las cosas que vienen de las plantas, como las frutas y los vegetales, son las que más me cuidan de enfermarme, me quitan el dolor y me hacen más fuerte.

Por eso, siempre trato de **comer un arcoíris de alimentos.**

Cuando como cosas ricas y sanas, me siento bien y feliz.

Los alimentos me dan energía para jugar y aprender. Por eso, me gusta comer de todo un poco y no solo lo que más me gusta.

Así, me cuido y me quiero mucho.