

# LOS HÁBITOS SALUDABLES DE JUANITO

Juanito se levanta muy temprano para ir al colegio, SE DUCHA, SE LAVA LOS DIENTES, desayuna: UN ZUMO DE NARANJA, UNA TOSTADA CON TOMATE Y UN VASO DE LECHE. Cuando ya está listo para ir al colegio BAJA POR LAS ESCALERAS (vive en un segundo piso). VA CAMINANDO hasta el colegio. En clase NO ACERCA MUCHO LA VISTA ni al libro ni a la libreta, y mantiene una posición correcta en el asiento. En el patio del recreo almuerza: UN YOGUR NATURAL Y UN PLATANO. Al terminar las clases vuelve a casa caminando. En la comida del medio día come: UN PRIMER PLATO DE LEGUMBRES, UN SEGUNDO DE CARNE O PESCADO acompañado de una ENSALADA y de postre una pieza de FRUTA. Por las tardes PASEA a su perro y practica diferentes DEPORTES como: Patinaje, natación, fútbol... NO VE LA TELEVISIÓN durante toda la semana, y se ACUESTA TEMPRANO para poder levantarse también temprano.

Melanie Ambar Martínez Hinojosa

Nombre: María de la Mano Carracho

Fecha: 11-2-2020 Nivel: 3º B

Tiene mi colegio

unos profesores

que aunque no lo creas

son los mejores.

Tiene mi cole

un comedor;

te dan frutas y verduras,

a todo color.

En mi colegio reciclamos

verde, amarillo, azul

¡guau!

¡qué contentos estamos!

"Mi cole saludable."