

Artículo de C.E.I.P. "Blas Infante" - Fuente Carreteros

<http://www.ceipblasinfante.org>

# **Podemos de todo, pero con precaución.**

- AULA PT-AL -

Fecha de publicación : Viernes 5 de mayo de 2017

---

**C.E.I.P. "Blas Infante" - Fuente Carreteros**

---

## Podemos de todo, pero con precaución.

---

Seguimos conociendo cosas sobre la alimentación saludable y para ello hicimos la siguiente actividad. Durante unos días, nuestros chicos y chicas tenían que guardar algunos de los envases de las meriendas como: zumos, batidos, refrescos, yogures, etc.

Después tenían que buscar en las etiquetas qué cantidad de azúcar contenían, una vez hecha la lista, trajeron de casa un poco de azúcar para pesar esas mismas cantidades y ponerlas en bolsitas al lado de los envases.

De esta forma nos dimos cuenta de todo el azúcar que bebemos. Esto no quiere decir que no podamos tomar refrescos o zumos, tomar azúcar es necesario para nuestro cuerpo, pero siempre con precaución.

Si quereis curiosidad, os invito a que entreis en la siguiente página:<http://www.sinazucar.org>

Y no olvideis que una dieta saludable y ejercicio, siempre le vienen bien a nuestro organismo.