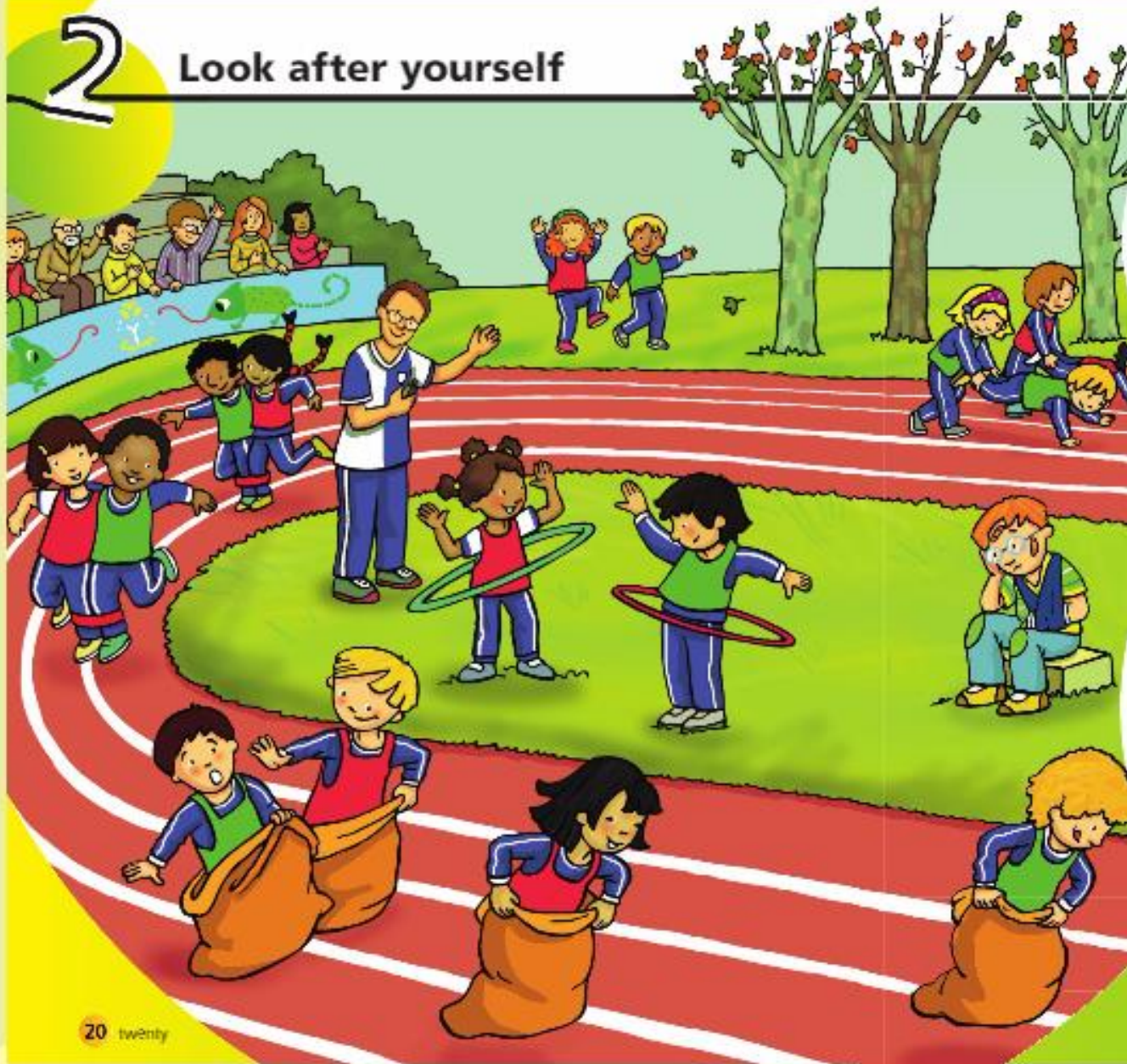


2

## Look after yourself



**BE CAREFUL!**



The **helmet** protects your head  
El casco protege tu cabeza

# BE CAREFUL!

---



**Gloves** protect your fingers

Los guantes protegen tus dedos

**BE CAREFUL!**



**Shinpads protect your knees**

Las rodilleras protegen tus rodillas

# OUR BODY NEEDS PROTECTION

We can **prevent accidents**. We need to **be alert**, **protect** our bodies and **wear** the correct clothes when we do exercise. Why is Katie putting on these shoes?



Podemos prevenir accidentes. Necesitamos estar alerta, proteger nuestros cuerpos y llevar ropa adecuada cuando hacemos ejercicio.



Don't do dangerous activities.

No hagas actividades peligrosas



Wear the correct protection.

Lleva la protección correcta



Be alert and use your senses.

Estate alerta y usa tus sentidos.

# A BALANCED DIET

We categorise food into **food groups**. The foods in each food group help our bodies in different ways. A **balanced diet** means we eat a variety of healthy food. We also need to drink plenty of **water** every day. Is Ben drinking a healthy drink?



1 Listen and look. Tick the things the food groups give us.

1. carbohydrates  
 help us grow  
 give us energy

2. fats  
 help us grow  
 give us energy

3. proteins  
 help us grow  
 give us energy

4. dairy products  
 are good for our bones and teeth  
 give us energy

5. fruit and vegetables  
 keep us healthy  
 help us grow

Ordenamos la comida en grupos de comida. Los alimentos de cada grupo ayudan a nuestro cuerpo de formas diferentes. Una dieta equilibrada significa comer una variedad de comida sana. También necesitamos beber bastante agua cada día.



**CARBOHYDRATES GIVE US ENERGY**

Los carbohidratos nos proporcionan energía



## **FATS GIVE US ENERGY**

Las grasas nos proporcionan energía





**PROTEINS HELP US GROW**  
Las proteínas nos ayudan a crecer



## **DAIRY PRODUCTS ARE GOOD FOR OUR BONES AND TEETH**

Los productos lácteos son buenos para nuestros  
huesos y dientes



## **FRUIT AND VEGETABLES KEEP US HEALTHY**

La fruta y la verdura nos mantienen sanos

We have three main **meals** a day: **breakfast, lunch** and **dinner**. If we are hungry between meals, we can have one or two **snacks**. Choose healthy snacks that are not **sugary**. Is Katie eating a healthy snack?



Tenemos tres comidas principales al día: desayuno, comida y cena. Si tenemos hambre entre comidas, podemos tomar uno o dos tentempiés. Debemos tomar tentempiés sanos, que no sean azucarados.

..... **HEALTHY SNACK:** tentempié sano

.....**UNHEALTHY SNACK:** tentempié dañino

# PHYSICAL EXERCISE

We need to do some **physical exercise** every day. Exercise makes our bones and muscles **strong**, and it makes us feel good and **relaxed**. What is Ben doing? Do you do this exercise?



Necesitamos hacer ejercicio físico cada día. El ejercicio hace nuestros huesos y músculos fuertes, y nos hace sentirnos bien y relajados.



# HEALTHY HABITS

## HÁBITOS SALUDABLES



**1** I wash my hands with soap and water before I eat.

Me lavo las manos con jabón y agua antes de comer

**2** I sleep well at night.

Duermo bien por la noche

**3** I brush my teeth two or three times a day.

Me cepillo los dientes dos o tres veces al día

# BE A GOOD FRIEND!

Good friends **help** you, **listen** to you and **share** their things with you. Good friends play together and **play nicely**. Good friends have fun together. Is Katie a good friend?



Los buenos amigos te ayudan, te escuchan y comparten sus cosas contigo. Los buenos amigos juegan amablemente y se divierten juntos.



Share with your friends  
Comparte con tus amigos



Help each other  
Ayudar a otros



Play together nicely  
Jugar juntos amablemente



Enjoy your time  
Disfruta tu tiempo