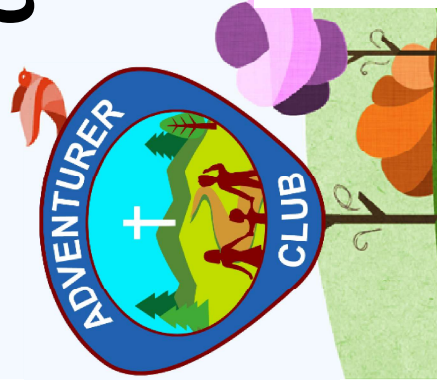


Mi Diario de Nutrición y Salud de Aventureros



Diario para siete días.

Nombre: _____

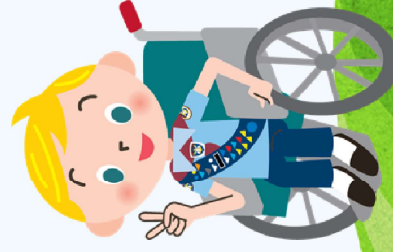
Nombre del Club: _____

North American Division - Adventurer Ministry



Instrucciones

- Firma el compromiso de salud de los Aventureros.
- Imprima y realice un seguimiento durante una semana.
 - Escribe sobre lo que aprendiste en tu devocional.
 - Escribe lo que comistes ese día.
 - Marca o circula las actividades físicas.
- Crea tu plato saludable.
- Compártelo con otros en tu club.



Mi Promesa de Adventurero



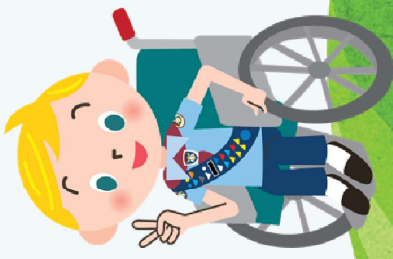
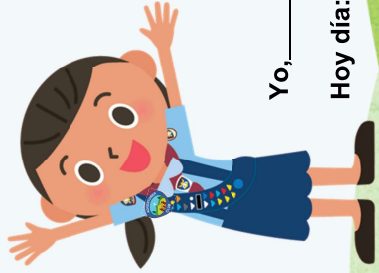
Hago una promesa hoy
delante de todos mis amigos
para honrar a Dios mi Creador
con las decisiones que tomé.

Prometo mantenerme sano y limpio,
a través del ejercicio, la alimentación y
una buena higiene.

Oro a Dios para que me guíe,
y guardar sus diez mandamientos.
Que la Biblia sea una luz en mi camino.
Y Tu Palabra esté escrita en mi corazón.

Yo, _____
Hoy día: _____

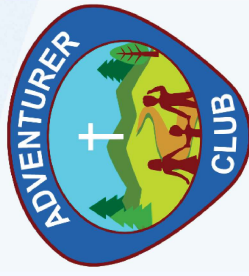
hago hoy una promesa de mantenerse
saludable.



Mi Diario de Comida

Día 1: Domingo

Mi devocional diario



Número de porciones que como hoy:

Frutas	Vegetales	Granos	Lácteos	Proteínas	Agua

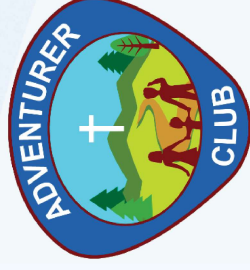
Lo que comí hoy:

Cómo hice ejercicio hoy:

Mi Diario de Comida

Día 2: Lunes

Mi devocional diario



Número de porciones que como hoy:

Lo que comí hoy:

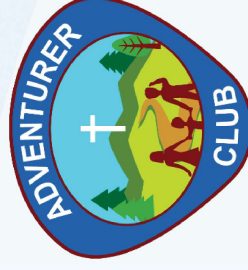
Frutas	Vegetales	Granos	Lácteos	Proteínas	Agua

Cómo hice ejercicio hoy:

Mi Diario de Comida

Día 2: Martes

Mi devocional diario



Número de porciones que como hoy:

Lo que comí hoy:

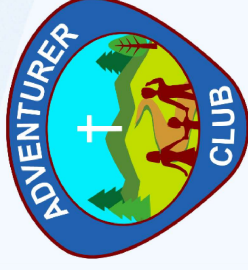
Frutas	Vegetales	Granos	Lácteos	Proteínas	Agua

Cómo hice ejercicio hoy:

Mi Diario de Comida

Día 4: Miércoles

Mi devocional diario



Número de porciones que como hoy:

Lo que comí hoy:

Frutas	Vegetales	Granos	Lácteos	Proteínas	Agua

Cómo hice ejercicio hoy:

Mi Diario de Comida

Día 5: Jueves

Mi devocional diario



Número de porciones que como hoy:

Lo que comí hoy:

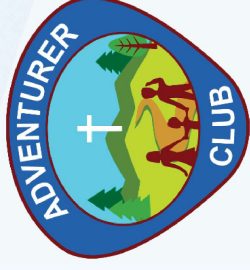
Frutas	Vegetales	Granos	Lácteos	Proteínas	Agua

Cómo hice ejercicio hoy:

Mi Diario de Comida

Día 6: Viernes

Mi devocional diario



Número de porciones que como hoy:

Frutas	Vegetales	Granos	Lácteos	Proteínas	Agua

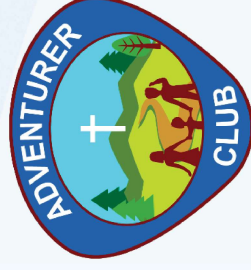
Cómo hice ejercicio hoy:

Lo que comí hoy:

Mi Diario de Comida

Día 7: Sábado

Mi devocional diario



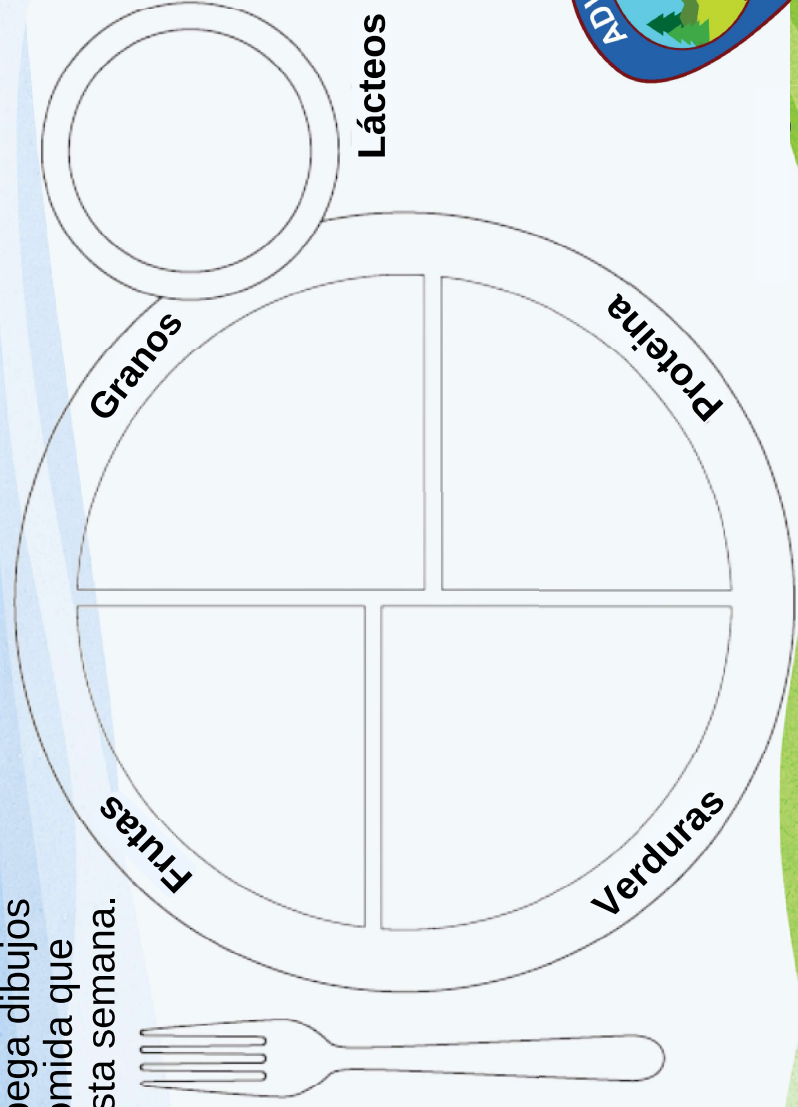
Número de porciones que como hoy:

Frutas	Vegetales	Granos	Lácteos	Proteínas	Agua

Cómo hice ejercicio hoy:

Lo que comí hoy:

Dibuja o pega dibujos de la comida que comiste esta semana.



Adventurer - Diario de Nutrición y Salud Recursos

- <https://www.myplate.gov/life-stages/kids>
- <https://i.pinimg.com/originals/0b/2a/6e/0b2a6e0ec8e95f333f488041246e534d.jpg>
- <https://www.faithfinders.com/books> AdventSource: Celebration Healthy Inside Out!
This book is available in pdf format to download.



fin

