

WHAT'S EATING YOU KID? Hoja de Cálculo

Anote lo que comió y circule cuántos "Monstruos Aterradores" tenían en cada comida.



Desayuno



Almuerzo



Bocadillo



Cena



Bocadillo

¿Cómo te fue hoy? Estupendo Regular No muy bien Sigue intentándolo!

¿Hiciste ejercicio o jugaste durante al menos una hora hoy y bebiste mucha agua? Sí No

¿Cual Monstruo Aterrador viste más hoy?

Vitaminas y Minerales: hierro (fumarato ferroso), vitamina C (ascorbato de sodio, ácido ascórbico) hierro fumarato ferroso), vitamina A (palmitato), vitamina E (acetato), de zinc (óxido de zinc), Niacinamida, Vitamina B1 (mononitrato de tiamina) , Vitamina B6 (clorhidrato de piridoxina), vitamina D (colecalfiferol) Vitamina B2 (riboflavina), ácido fólico, vitamina B12 (cianocobalamina))