



han explicado bien que siempre tiene que llevar una botellita de agua, como yo hago siempre, en la mochila, y recordar que tiene que beber agua durante todo el día; y más si está haciendo deporte.

A veces, cuando he jugado mucho tiempo y llego a casa, le digo a mi madre que preparemos zumo o batido. ¡Me encantan! ¿A vosotros no? Seguro que sí... para mí son de las mejores bebidas del mundo, y todos los días me apetecen. Aunque no todos los días tenemos tiempo para hacerlas, alguno que otro convengo a mi madre y hacemos una jarra grande de batido de frutas con leche, o de limonada. ¡Son tan refrescantes! Y además, como nos explicaron el otro día, son líquidos que ayudan al organismo a mantenerse hidratado, y así, no perdemos la energía que necesitamos nosotros los niños, para seguir siempre corriendo de un lado para otro.

¡Hasta la próxima!