

Nombre de tu hijo o hija: _____



Tu hijo o hija va a trabajar en el colegio acerca de lo que significa una dieta variada a través del concepto Comer colores. También va a trabajar acerca de la importancia del desayuno, las frutas y el gusto por cocinar y probar cosas nuevas.

Se ha comprobado que la mejor forma de que los niños y niñas prueben nuevos alimentos es permitirles que colaboren en la elaboración de los platos. Por ello, desde el Programa SI! te animamos a participar activamente a través de esta Actividad en familia, “¿Qué desayunamos?”.

ACTIVIDAD: COCINAMOS UN DESAYUNO RICO Y SALUDABLE

1. Preparad juntos un desayuno colorido, completo y saludable. Estas son algunas ideas: tortitas integrales con fresas o kiwis, tostada con aceite y pavo con queso, batido de frutas, yogur con frutos rojos y muesli, etc.
2. Haced una reproducción del desayuno con plastilina. (Alternativa: dibujo del desayuno en la parte de atrás de esta hoja)
3. Rellenad (el padre o la madre) la tabla que aparece abajo con los datos de vuestro desayuno saludable.
4. Ayuda a tu hijo o hija a llevar la actividad en familia al centro en la carpeta viajera y la reproducción en plastilina del desayuno el día señalado por su tutor o tutora, para que pueda ser utilizada en clase como material de trabajo.

Entrega esta actividad el día ___ de _____

Nombre del desayuno	
Quién ha cocinado	
Ingredientes	
Elaboración	
Por qué le gusta a Cardio	

Materiales para el centro

Lleva al centro los siguientes ingredientes para la receta saludable que harán en el aula: pan (una rebanada), queso fresco (una tarrina pequeña), mermelada o compota de fruta.



Regístrate en la web del Programa SI! y accede a nuestros recursos para familias: cuentos episodios de barrio sésamo, etc.