

¡Llena Tu Plato del Desayuno!

Instrucciones:

1. Copie la hoja del Plato del Desayuno y distribuya.
2. Después de enseñar MiPlato y los grupos de alimentos, instruya a los alumnos a llenar el plato con un desayuno saludable. Ellos deben intentar incluir al menos 3 grupos de alimentos.
 - Variaciones de esta actividad:
 - o Haga que los estudiantes pongan los alimentos en una lista, dibujen los alimentos o corten imágenes de alimentos de una revista y los peguen sobre el plato.
3. Haga que los estudiantes escriban a qué grupo de alimento pertenece cada alimento en su plato.
4. Cuando los estudiantes hayan terminado de crear su plato de desayuno saludable, deje que discutan su plato con la clase.
 - Si un estudiante tiene un plato no tan saludable, pregúntele como el o ella puede hacerlo más saludable.

