

1º ESO

Ficha: "ANALIZO MI DESAYUNO"

Nombre..... grupo..... fecha.....

1.- Ordena cada uno de los alimentos que sueles desayunar en cada uno de estos bloques



LÁCTEOS	FRUTAS	CEREALES

2.- ¿Crees que cubre cada uno de estos tres grupos de alimentos? ¿Qué debería introducir?

3.- Con recortes, dibujos, fotos...crea tu desayuno IDEAL y al lado pondrás un desayuno que tomes a diario.

MI DESAYUNO IDEAL ES :

LÁCTEOS	FRUTAS	CEREALES

LÁCTEOS	FRUTA	CEREALES

4- ¿QUÉ DIFERENCIAS HAY entre tu desayuno ideal y el que sueles tomar?

5- ¿Vas a introducir cambios en tu hábito de desayunar? ¿Cuáles son?

