



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: MI DESAYUNO...¿ES SALUDABLE?

1- Dibuja, recorta de revistas los alimentos que tomas en tu desayuno a diario. Contempla tanto lo que tomas antes de ir al instituto y lo que tomas en el recreo:

CEREALES	LÁCTEOS	FRUTA

2- Una vez hecho el punto 1, analiza qué le falta a tu desayuno para que sea saludable. Explica con tus palabras.

3- Crea un Desayuno saludable que pudieras tomarte día a día. Sé realista. Dibújalo o recorta de alguna revista

CEREALES	LÁCTEOS	FRUTA

4- ¿Qué cambios vas a introducir en tu desayuno? ¿A qué te comprometes?