

¡A divertirse con los alimentos!

La hora de comer es tiempo en familia. ¡Preparar las comidas es tan divertido como comerlas! Utilice el proceso para hacer una comida nutritiva.

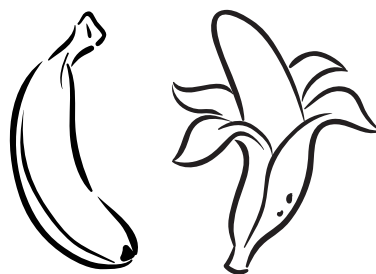
Poner la mesa:

Colocar correctamente los platos y los cubiertos crea un ambiente despejado y tranquilo para disfrutar de las comidas.



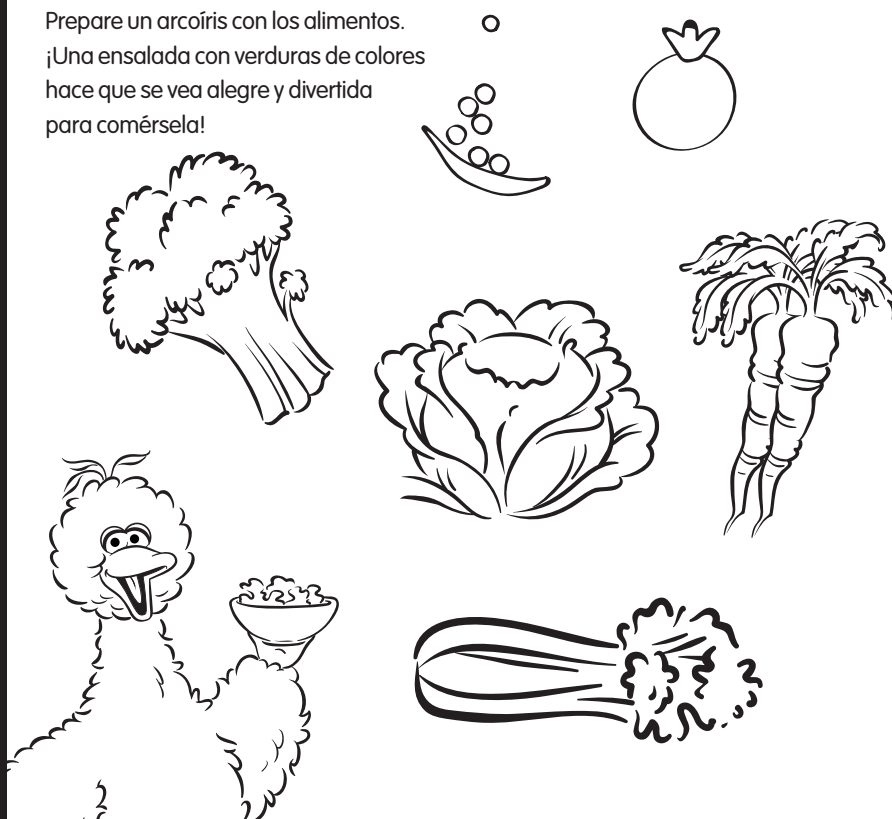
¿Qué hay adentro? ¿Qué hay afuera?

Muestre cómo los alimentos se ven diferentes por fuera y por dentro, como un huevo duro, una banana, una rebanada de pan. Señale las partes que se pueden o no se pueden comer.



Come los colores:

Prepare un arcoíris con los alimentos.
 ¡Una ensalada con verduras de colores hace que se vea alegre y divertida para comérsela!



Hacer caritas con los alimentos

Use los alimentos para hacer caritas divertidas. Para un desayuno especial use arándanos para hacer los ojos en un panqueque y dibuje la sonrisa con el sirop.

