

# ¡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.

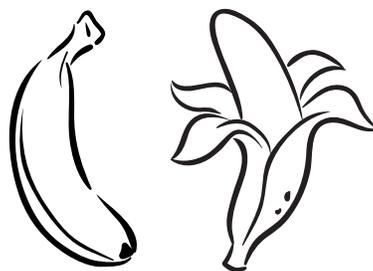
## Poner la mesa:

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



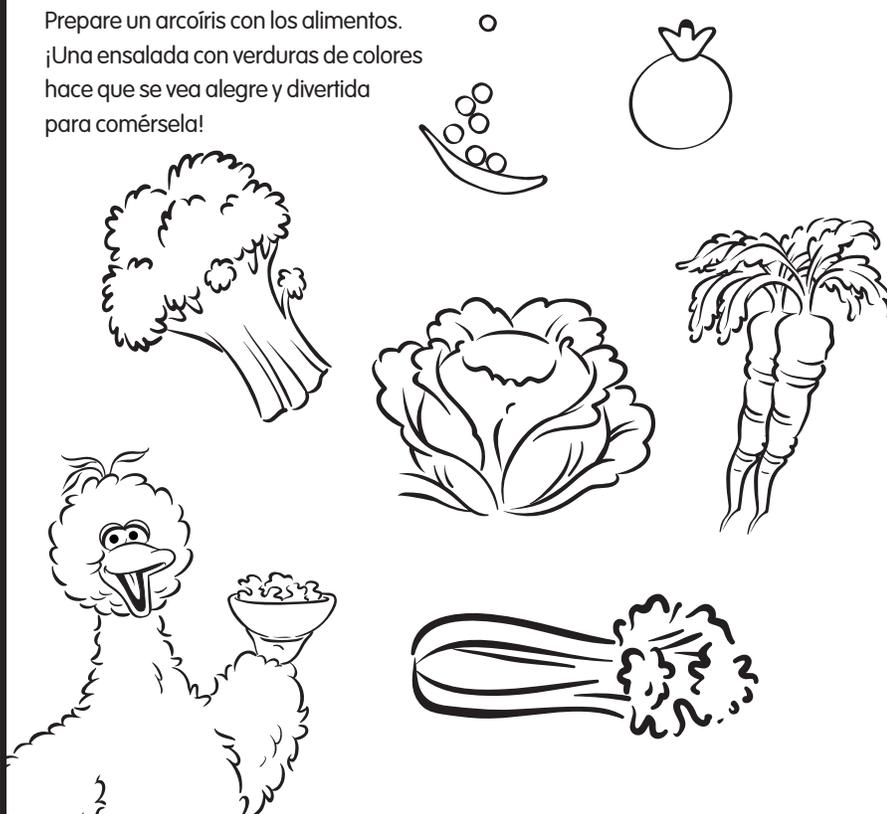
## ¿Qué hay adentro? ¿Qué hay afuera?

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.

