

Con fuerza y energía de buena mañana

El desayuno completo

NOMBRE _____



Trabajo individual:

Un buen desayuno nos da fuerza y alegría de buena mañana

¿Qué alimentos componen un desayuno completo?

El desayuno de Píguí



¡Hola! Soy Píguí y estoy desayunando con mi familia.

Todos los días nos sentamos juntos para tomar alimentos que nos dan fuerza y alegría de buena mañana.

¡Cuántos alimentos hay en la mesa!

*A ver, a ver... ¿Qué tomaré hoy para desayunar? Por el momento me prepararé un buen vaso de **leche**. El resto lo tendrás que adivinar.*

¿Quieres descubrir cuál es mi desayuno? Pues completa los tres enigmas que siguen a continuación.

1 →



¿Qué desayuna hoy Pigui?

Hoy para desayunar Pigui tomará 3 alimentos.

Tres enigmas tendrás que resolver si los quieres adivinar.

Enigma 1.

El primer alimento te lo he dicho antes, en "El desayuno de Pigui".

Si has estado atento al leer, seguro que lo sabes responder.

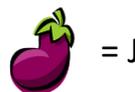
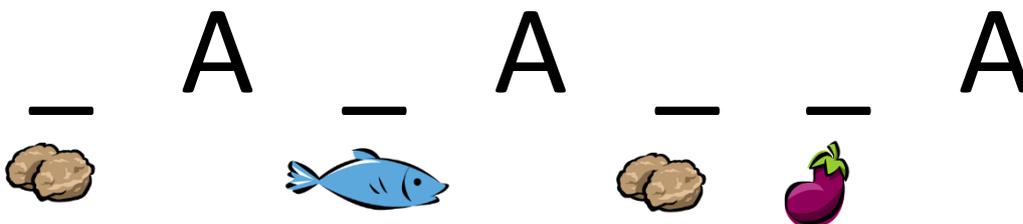
El primer alimento es un vaso de l _ c h _



Enigma 2.

El segundo alimento está escrito en clave.

Es de color naranja y si eres hábil lo sabrás adivinar.



Enigma 3.

El tercer alimento no procede de la granja ni del mar.

Primero en el molino las semillas se tienen que triturar.

Con otros ingredientes, el panadero lo va a amasar.

Y en el horno, con mucho cariño lo acaba de preparar.

¿Sabes cuál es?

El tercer alimento son unas t _ s t _ d _ s.



¿Escribe los tres alimentos toma Píguí para desayunar?



¡Bien!. Has resuelto los tres enigmas.

Sí quieres aprender más sobre el desayuno saludable, resuelve los pasatiempos de Píguí de la página siguiente.

2 ➔

Los pasatiempos de Píguí



Píguí toma cada día un desayuno con tres tipos de alimentos. Siempre diferentes, pues le encanta variar.

Una fruta, un alimento hecho con leche, otro hecho con cereales. ¿Quieres saber cuáles son?

¡Con los pasatiempos lo puedes adivinar!

Pasatiempo 1. Las frutas

Manzana, fresa, plátano y naranja son frutas riquísimas.

Encuentra en esta sopa de letras las frutas que toma Píguí para desayunar.

¡Le gusta tomar una diferente cada día de la semana!



Para que lo puedas solucionar, una pista con algunas letras te vamos a dar.

MANZ _ NA

U _ A

FRE _ A

PL _ TANO

K _ WI

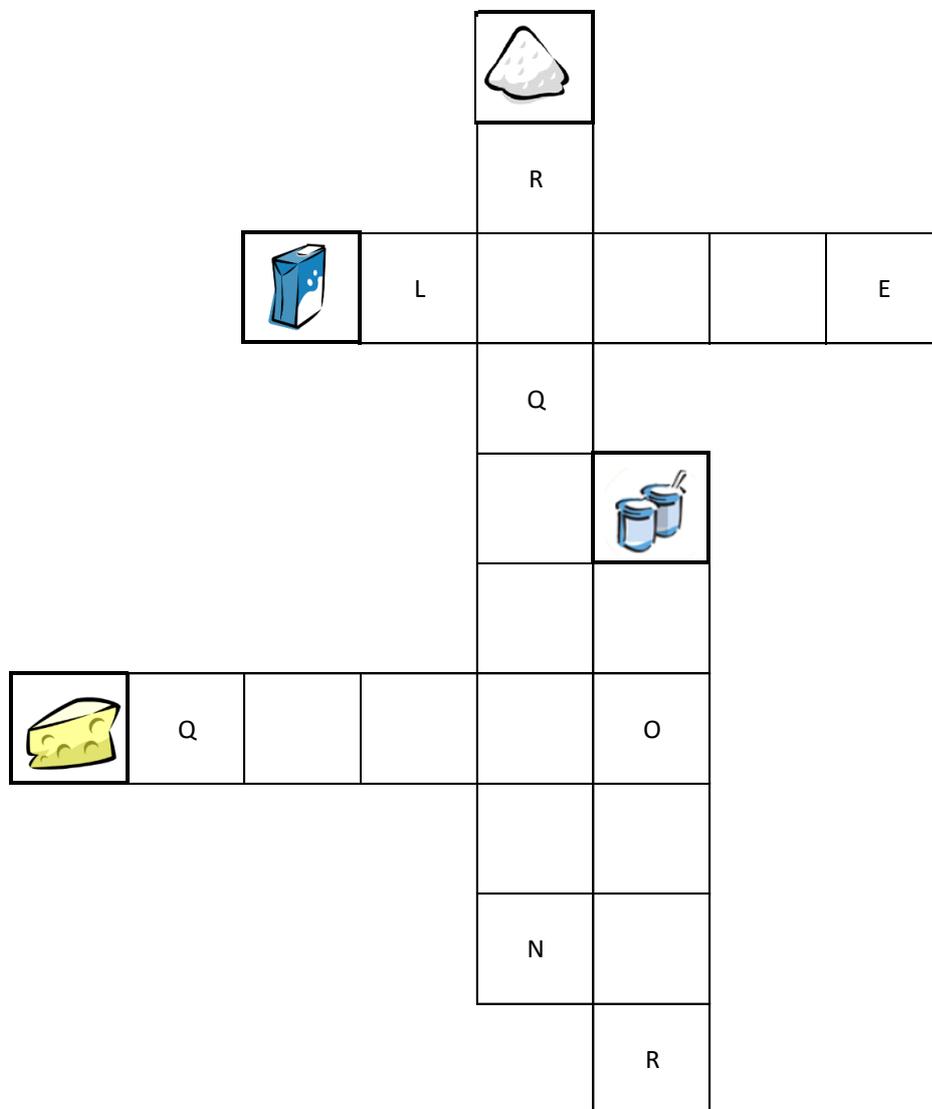
N _ RANJA

P _ RA

Pasatiempo 2. Los alimentos hechos con leche

La leche de vaca, de cabra o de oveja y los alimentos que se hacen con ella nos aportan calcio para tener unos huesos y dientes fuertes: Yogur, queso, leche, requesón...

Encuentra en este crucígrama los alimentos hechos con leche de vaca, de cabra o de oveja que toma Píguí durante la semana para desayunar.

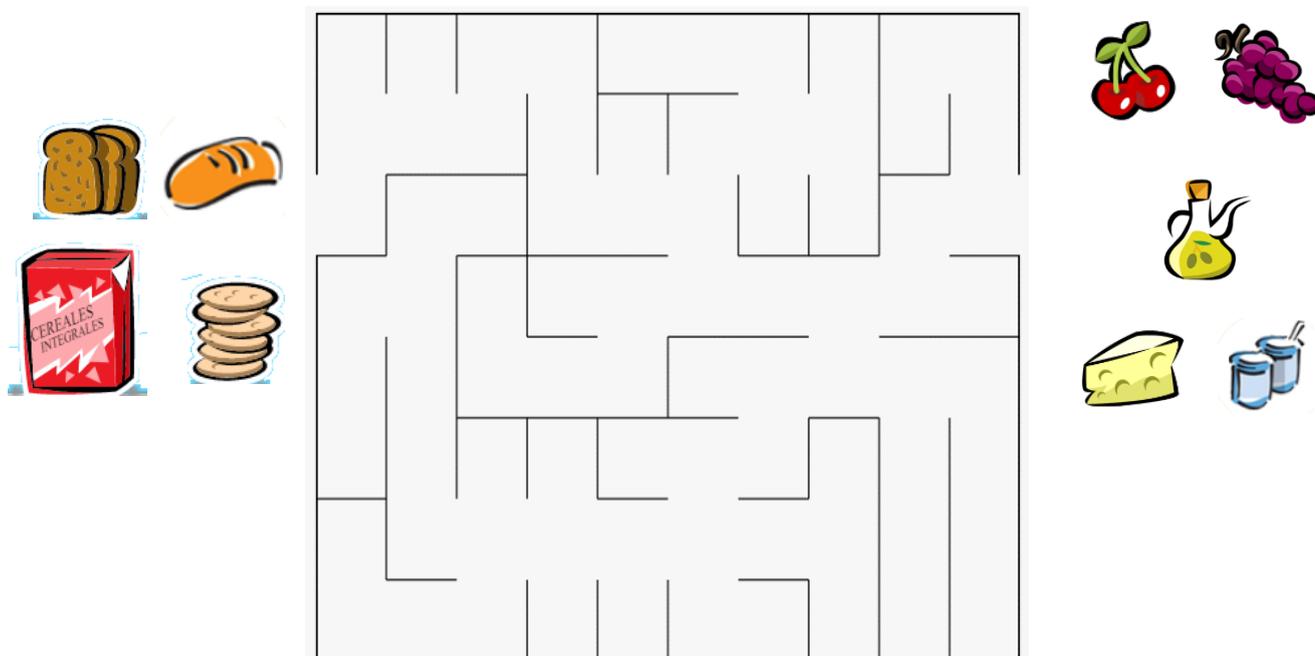


Pasatiempo 3. Los alimentos hechos con cereales

Todos los tipos de cereales que se cultivan en el campo no son iguales.

Existe el trigo, la avena, el centeno y muchos más. Con ellos se preparan algunos alimentos de desayuno hechos con cereales. Como el pan, las tostadas, las galletas o los cereales de desayuno... ¡Y muchos más!

Ayuda a los alimentos hechos con cereales a encontrar sus compañeros de desayuno en este laberinto.



Trabajo en equipo:

El desayuno completo de nuestra clase

Cuenta cuentos. “Los Nutrícolas” Levantarse con tiempo para desayunar bien

1

Anima a tus alumnos a que te expliquen en clase qué toman para desayunar en casa. Y luego a que dibujen cómo piensan que es un desayuno completo. Exponed en el aula todos los trabajos en el mural: el desayuno completo e nuestra clase.

2

Levantarse con tiempo por la mañana es importante para poder desayunar bien. Pero también nos da tiempo a hacer muchas más cosas.

Te proponemos una actividad de cuenta cuentos y reflexión posterior.

El cuento escogido es “Los Nutrícolas”, el ganador del Premio de Centro Ocupacional de la edición 2011 del Concurso de Cuentos Día Mundial del Consumidor. En él, divertidos personajes reflexionan sobre la importancia de levantarse con tiempo para tomar un buen desayuno. Puedes descargar el cuento en este [enlace](#)

Después de leer el cuento, anima a tus alumnos a que te expliquen qué hacen por la mañana cuando se levantan. Y luego que te expliquen cuántas cosas más creen que se puede hacer por la mañana si se levantan con tiempo, además de desayunar bien: asearse, pasear la mascota, recoger la habitación, hacer un puzle...