

Instrucciones

- Recorta los alimentos y pega por detrás cinta adhesiva para que puedas quitarlos y ponerlos.
- Coloca los alimentos que has desayunado en el día correspondiente de la semana.
- Mira en la tabla de qué color son los corazones de tus alimentos y averigua si lo has hecho bien.
- Para que sea un desayuno saludable, tienes que tener un corazón cada color, excepto el blanco que sólo se permite un día a la semana.

¡Repítelo todos los días de la semana y diviértete desayunando saludablemente!

Lunes

Martes

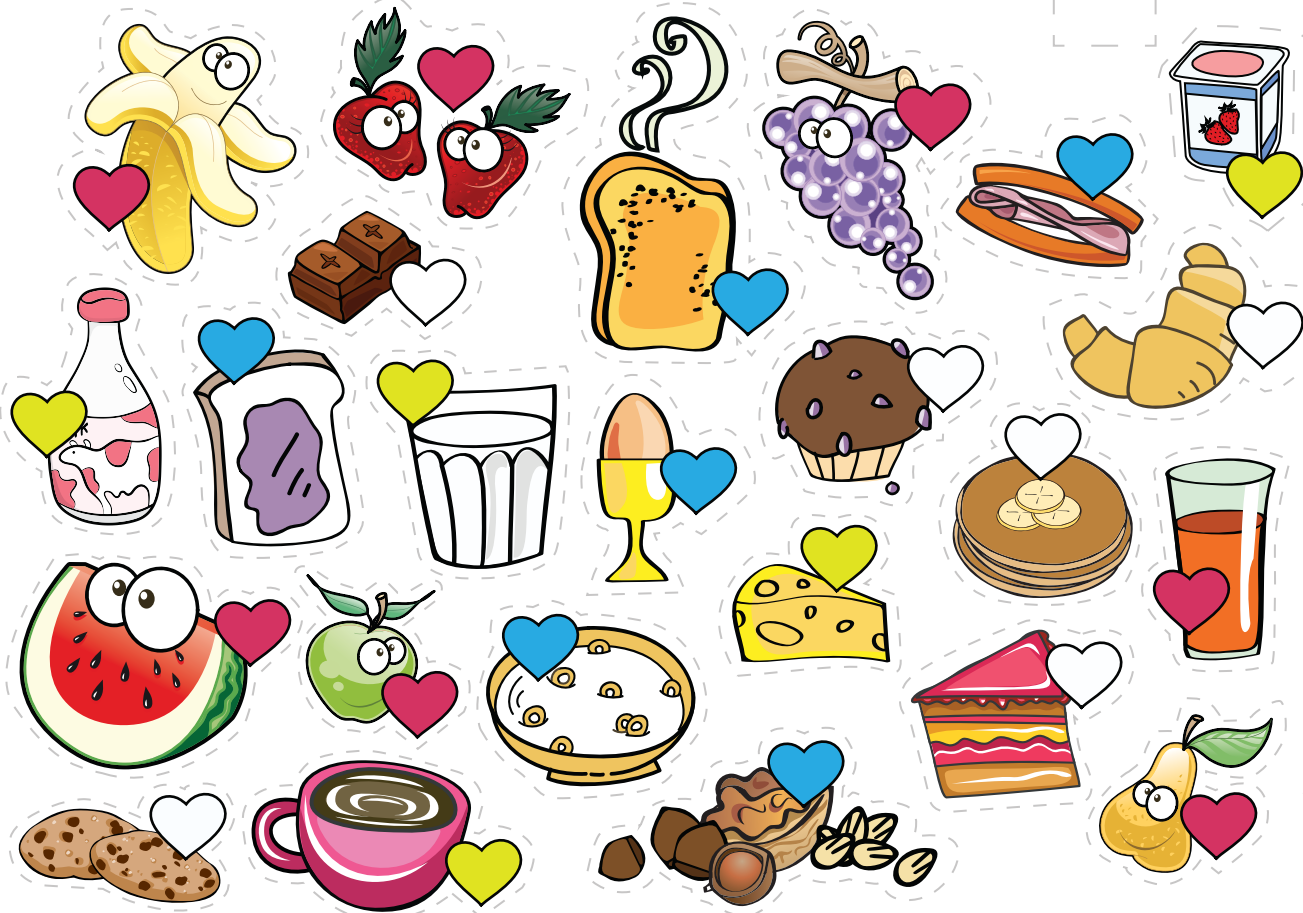
Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



| Pega aquí el día de la semana |

¿Qué has desayunado hoy?

¿Lo has hecho bien?

♥ ♥ ♥ Desayuno saludable

♡ Tomar excepcionalmente