

Nombre _____



Un buen desayuno nos da fuerza y energía de buena mañana.

Escoger los alimentos para un buen desayuno en casa, es un gran reto.

Resolviendo los acertijos y pasatiempos que te proponemos, ¡está chupado!

Trabajo individual

- 1 _ Un buen desayuno nos da fuerza y alegría de buena mañana
- 2 _ ¿Qué alimentos componen un desayuno completo?

A Pigui y a su familia encanta empezar bien el día tomando un buen desayuno. Y les gusta probar alimentos nuevos cada día.

Levantarse con tiempo por la mañana para tomar un buen desayuno, es la mejor manera de empezar el día. **¿Quieres conocer a Pigui y qué desayuna hoy?**

¡En la [presentación de CANVA "El desayuno de Pigui"](#) te explicamos cómo!



Nombre _____

1 _ Un buen desayuno nos da fuerza y alegría de buena mañana

Si quieres saber los tres alimentos que toma Pigui para desayunar, tres enigmas tendrás que adivinar.



¡Genial! Si ya resuelto los enigmas. Anota en una hoja los alimentos que toma Pigui hoy para desayunar.



Nombre _____

2 _ ¿Qué alimentos componen un desayuno completo?

¿Quieres aprender más sobre el desayuno saludable?


Pues resuelve los pasatiempos de Pigui de las siguientes páginas.

Pasatiempo 1, Las frutas

Manzana, fresa, plátano y naranja son frutas riquísimas.

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

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



Pasatiempo 1. Las frutas.

Manzana, fresa, plátano y naranja son frutas riquísimas. Encuentra en esta sopa de letras las frutas que toma Pigui 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 1. Las frutas.

M	S	M	F	P	Z	T	K	N	C
A	T	A	R	L	W	X	H	A	Y
E	B	N	E	A	Z	V	Z	R	L
M	K	Z	S	T	T	W	U	A	M
E	I	A	A	A	X	G	V	N	Q
U	W	N	A	N	U	N	A	J	U
X	I	A	P	O	P	E	R	A	Z
F	M	O	N	S	M	E	W	Z	I

Nombre _____

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 crucigrama los alimentos hechos con leche de vaca, de cabra o de oveja que toma Pigui durante la semana para desayunar.

*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 crucigrama los alimentos hechos con leche de vaca, de cabra o de oveja que toma Pigui durante la semana para desayunar.

*Pasatiempo 2.
Los alimentos hechos
con leche.*

El crucigrama muestra las siguientes palabras:

- Horizontal superior: Q U E S O (acompañado de una imagen de queso)
- Horizontal inferior: L E C H E (acompañado de una imagen de un cartón de leche)
- Vertical izquierda: Y O G U R (acompañado de una imagen de un yogur)
- Vertical derecha: N A R A N J A (acompañado de una imagen de una naranja)
- Vertical central: R E Q U E S Ó N (acompañado de una imagen de requesón)

Nombre _____

Pasatiempo 3. Los alimentos hechos con cereales

No todos los tipos de cereales que se cultivan en el campo 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.

*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.

*Pasatiempo 3.
Los alimentos hechos con cereales.*



Nombre _____

Trabajo en equipo

- 1 _ El desayuno completo de nuestra clase
- 2 _ Cuenta cuentos. “Los Nutrícolas” Levantarse con tiempo para desayunar bien

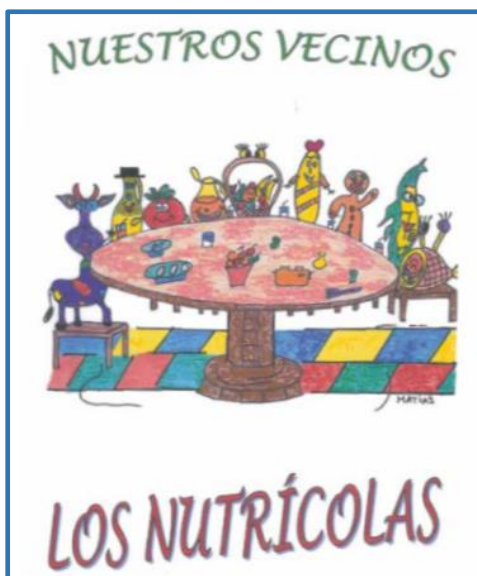
1 _ El desayuno completo de nuestra clase

Ahora que ya sabéis cómo es un desayuno completo, ¿qué os parece si explicáis en clase que tomáis en casa para desayunar?

Podéis hacer dibujos de vuestros desayunos y crear el súper mural: “El desayuno completo en casa”

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

Levantarse con tiempo por la mañana es importante para desayunar bien. Y además nos da tiempo a hacer muchas cosas más. ¿Qué os parece si lo explicamos en un cuento?



En [el cuento de “Los Nutrícolas”](#), divertidos personajes de un planeta muy lejano, tienen la increíble misión de explicar a los terrícolas cuantas cosas se pueden hacer si nos levantamos con tiempo.

Y después de leer el cuento, podéis explicar entre todos y todas cuántas cosas os da tiempo a hacer por la mañana, cuando os levantáis pronto. Recoger la habitación, pasear la mascota...

Y vosotros y vosotras, ¿qué hacéis por la mañana antes de ir al cole?