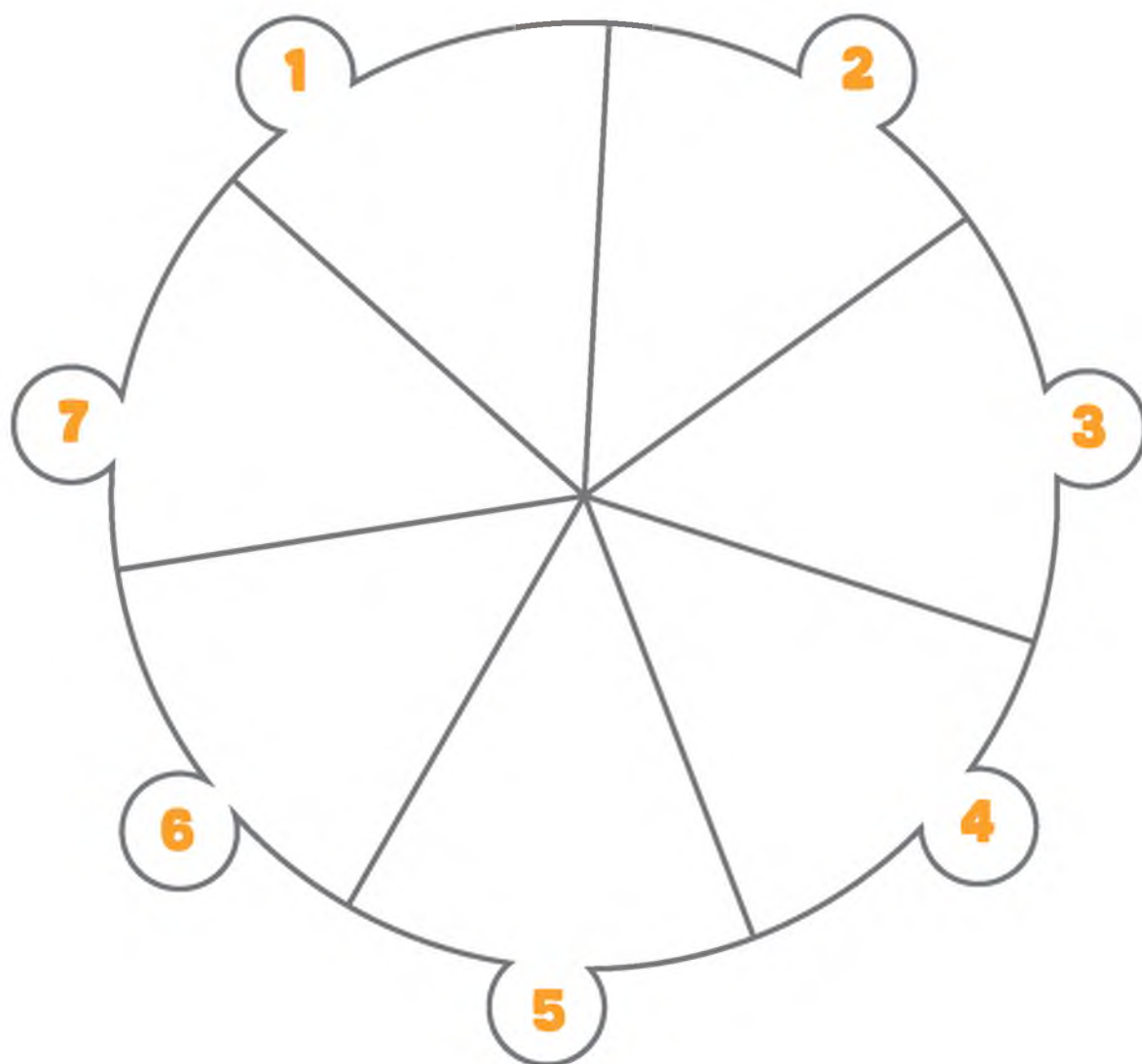


## Ficha actividad 1: VAMOS A CONSTRUIR UNA PIRÁMIDE



Ficha actividad ②:  
PINTA LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS



1. Grasas, aceites y mantequilla
2. Leche, yogur, cuajada y queso
3. Carne, huevos y embutidos
4. Pescados y mariscos
5. Frutas y frutos secos
6. Legumbres, verduras y hortalizas
- 7 Cereales, pan, pasta, arroz y galletas

Ficha actividad **3**:  
**QUÉ, CUÁNDO, CÓMO LO QUE COMO**

Escribe el nombre de alimentos que...

<b>COMO TODOS LOS DÍAS:</b> _____ _____ _____	<b>COMO VARIAS VECES A LA SEMANA:</b> _____ _____ _____	<b>PUEDO COMER DE VEZ EN CUANDO:</b> _____ _____ _____
<b>NUMCA HE PROBADO:</b> _____ _____ _____	<b>NO ME GUSTAN:</b> _____ _____ _____	<b>ME GUSTAN MUCHO:</b> _____ _____ _____
<b>DESAYUNO CADA DÍA:</b> _____ _____ _____	<b>ALMUERZO CADA DÍA:</b> _____ _____ _____	<b>MERIENDO CADA DÍA:</b> _____ _____ _____

Ahora compara con tus compañeros qué coméis cada uno y descubre si tu alimentación es sana y saludable.

Ficha actividad **4**:  
**MI RECETA REQUETEBUENA**

**Nombre del cocinero:**



**INGREDIENTES:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dibujo o foto:**

**RECETA:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---