

Cocinero

1. Mencione los grupos básicos de alimentos que deben formar parte de su plato en cada comida.
 - a. Coleccione fotos de cada uno de estos grupos de alimentos.
 - b. Use sus fotos para hacer un collage o cartel para exponer en su club, escuela o iglesia.
2. Describa un menú diario completo y balanceado.

O

Prepare un menú completo para la cena.
3. Ayude a preparar, servir y también a limpiar después, una cena de cuatro entradas.
4. Prepare dos clases de emparedados.
5. Prepare dos ensaladas diferentes.
6. Ayude a preparar y empacar un almuerzo para un día de campo.
 - a. Incluya alimentos de todos los grupos de alimentos.
 - b. Comparta este picnic con su familia o amigos.



Ayuda

1. Visite a www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish para información actual.
2. Visite a www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish para información actual.
3. Esta cena puede ser el resultado del requisito #2. Ayudar a preparar la cena y a limpiar son experiencias entretenidas. Dele un abrazo especial al niño.
4. Prepare dos rellenos para emparedados o use productos preparados como jalea, mantequilla de maní, etc.
5. Prepare una bandeja con diferentes vegetales y/o una ensalada mixta, o ensalada de gelatina. Anime la creatividad.
6. Prepare un almuerzo para un día de campo y salga con su grupo, aun si es debajo de un árbol en el césped de la iglesi.