

## 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 los 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 cómo es mi desayuno? Pues completa las actividades que hay 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 nada más empezar, en “El desayuno de Pigui”.*

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

*El primer alimento es L \_ CH \_*

### Enigma 2.

*El segundo alimento está escrito en clave.*

*Si eres hábil lo sabrás responder.*



### 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 es el p \_ n*



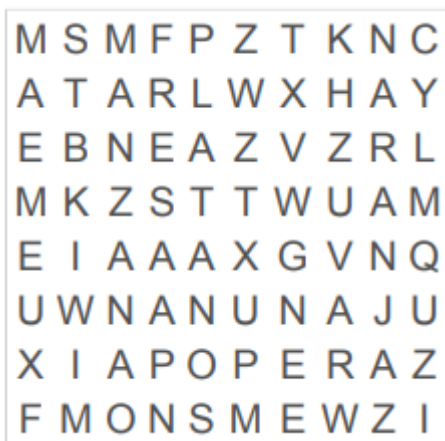
**Pigui toma cada día un desayuno con tres tipos de alimentos. Siempre diferentes, pues le encanta variar.**

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 de Pigui

*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.

M \_ \_ Z \_ N A

U \_ A

F R \_ \_ A

P \_ \_ T \_ N O

K \_ W I

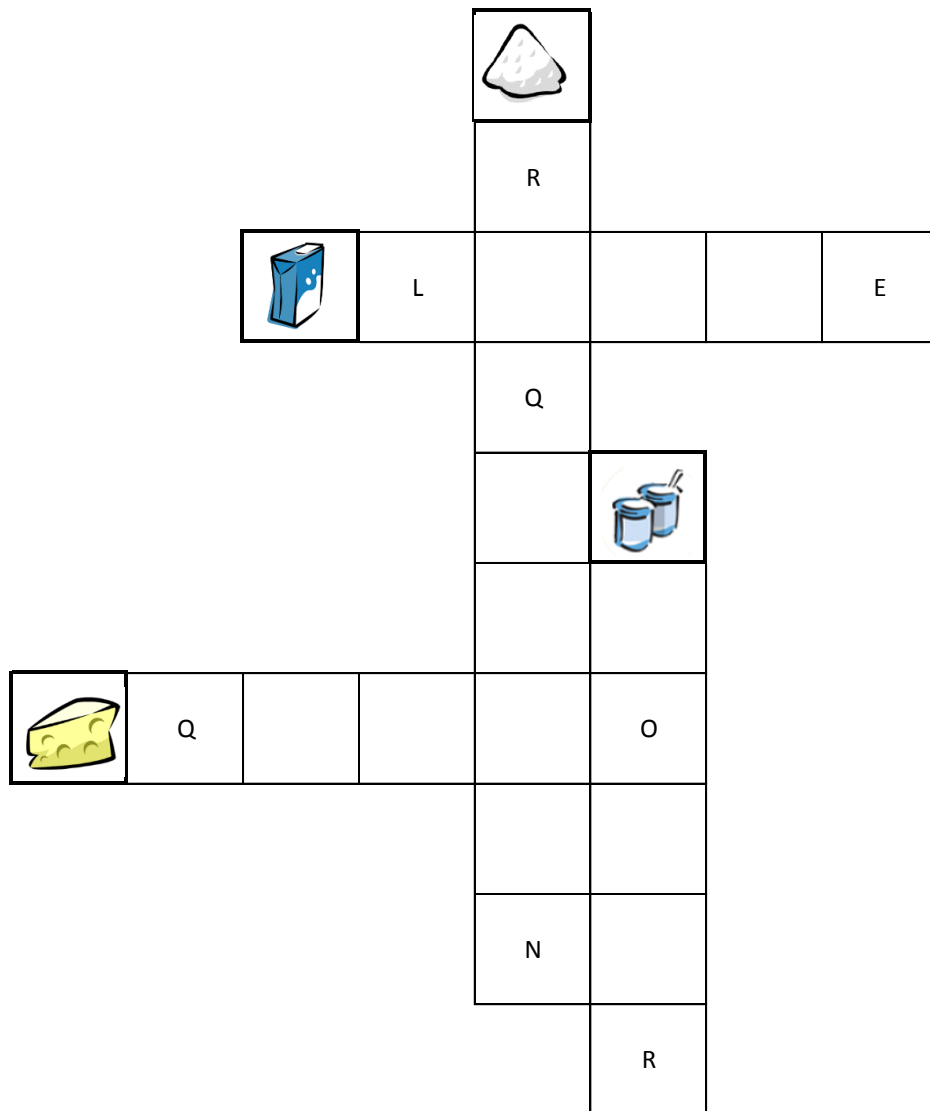
N \_ R \_ \_ J A

P \_ R A

### Pasatiempo 2. La leche y sus derivados.

La leche y los alimentos que se hacen con ella nos aportan calcio para tener unos huesos y dientes fuertes.

Encuentra en este crucígrama los lácteos que toma Pígui durante la semana para desayunar.



# Con fuerza y energía de buena mañana

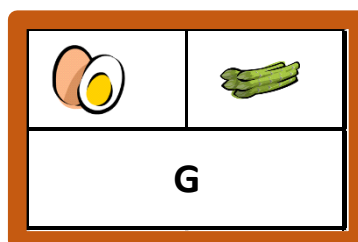
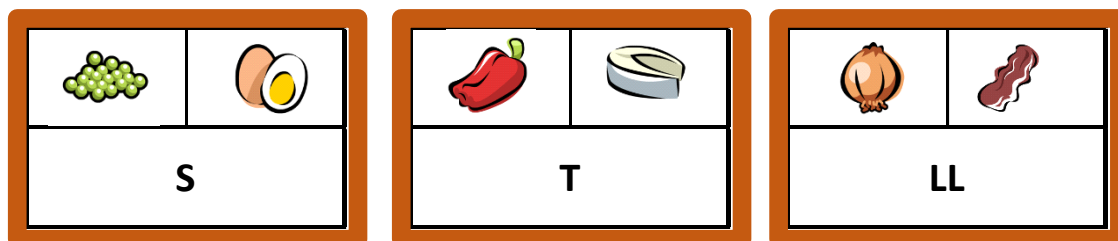
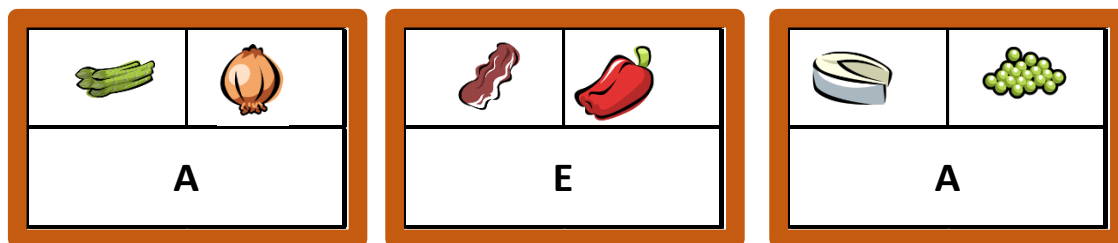
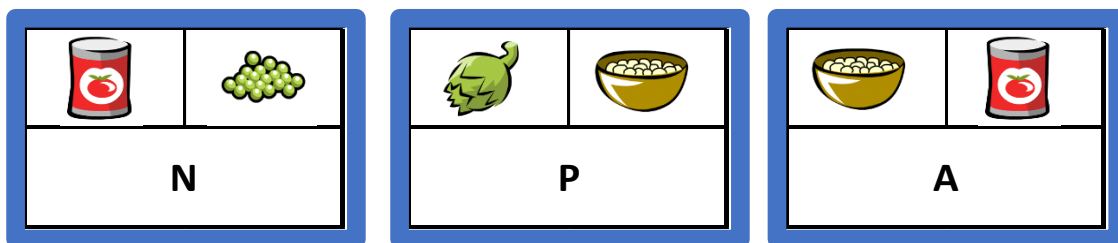
## El desayuno completo

NOMBRE \_\_\_\_\_

### Pasatiempo 3. Los alimentos hechos con cereales

Todos los cereales no son iguales. Existe el trigo, la avena, el centeno y muchos más. Con ellos se preparan algunos alimentos de desayuno.

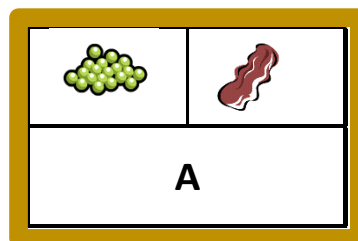
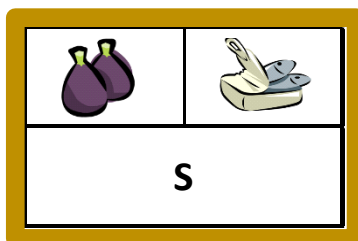
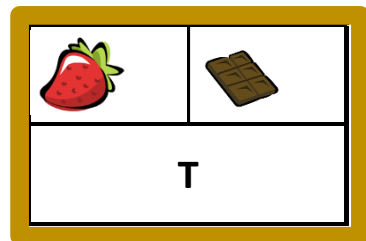
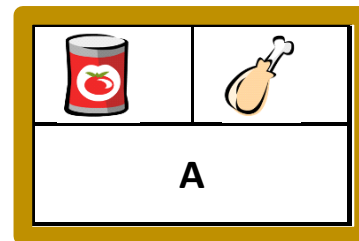
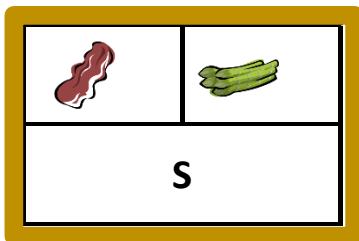
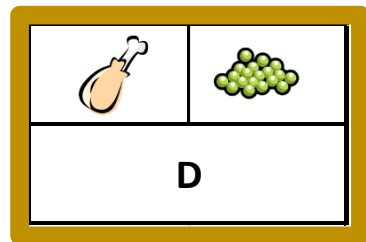
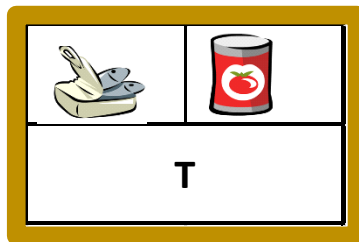
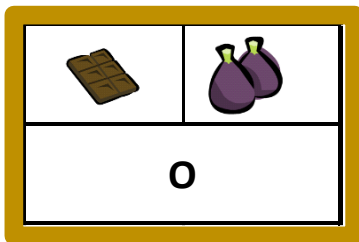
Recorta, ordena y pega las fichas de dominó para descubrir los alimentos hechos con cereales que toma Píguí para desayunar. ¡Pero pon mucha atención!, algunas fichas de dominó te pueden desorientar.



# Con fuerza y energía de buena mañana

## El desayuno completo

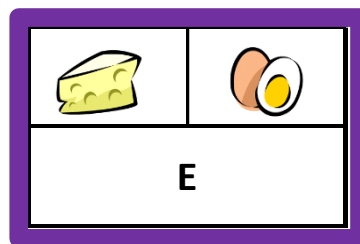
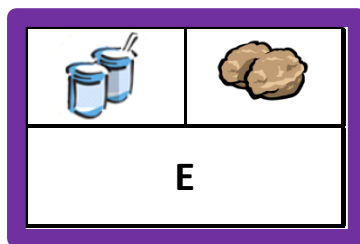
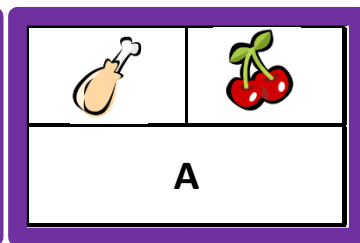
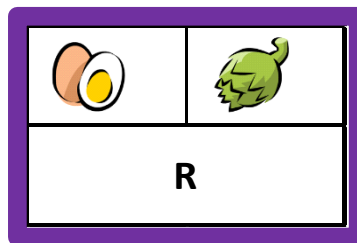
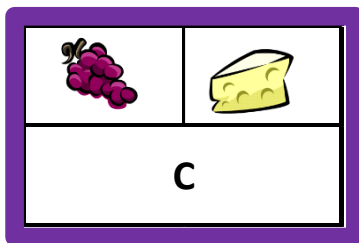
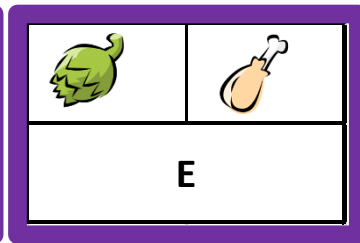
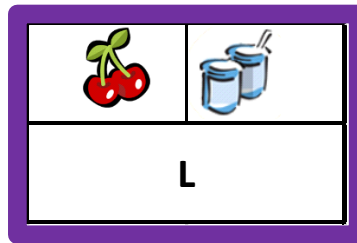
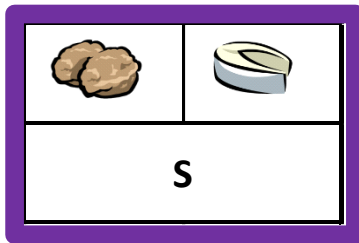
NOMBRE \_\_\_\_\_



# Con fuerza y energía de buena mañana

## El desayuno completo

NOMBRE \_\_\_\_\_



### Trabajo en equipo:

El desayuno completo de nuestra clase

Levantarse con tiempo para desayunar bien

**1** → Anima a tus alumnos a que te expliquen con sus dibujos cómo es un desayuno completo. Exponed en el aula todos los trabajos en el mural: el desayuno completo.

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

Anima a tus alumnos a que te expliquen qué se puede hacer por la mañana, además de desayunar bien, si se levantan con tiempo: asearse, pasear la mascota, recoger la habitación, hacer un puzle...