

EL MENÚ

3.º de Primaria · Situación



◆ INSTRUCCIONES

Lee la situación y el proyecto, y después realiza las tareas.

◆ SITUACIÓN

Vamos a diseñar un menú saludable y variado para los cinco días de la semana.

◆ EL PROYECTO

Objetivos: planificar comidas equilibradas. Pasos: 1) Repasar los grupos de alimentos. 2) Elegir platos variados. 3) Escribir el menú de lunes a viernes. 4) Comprobar que es equilibrado.

TAREAS

1 ¿Cuántos días tiene el menú de lunes a viernes?

2 Escribe un plato saludable para la comida.

3 ¿Es bueno repetir el mismo plato todos los días?

4 Verdadero o falso: un menú equilibrado incluye fruta y verdura.

5 Diseña el menú de un día (comida y cena).

SOLUCIONES

3.º de Primaria · Situación



- ✓ Cinco (5) días.
- ✓ Respuesta abierta; por ejemplo: lentejas o pescado con ensalada.
- ✓ No; conviene variar.
- ✓ Verdadero.
- ✓ Respuesta abierta (comida y cena saludables).

