

Nuestro Plan de Desayuno

Nuestro Plan de Desayuno es un plan para crear mejores desayunos en casa:

1. Reúna a su familia para hablar acerca de lo que les gustaría comer durante el desayuno. Marque las comidas saludables enlistadas abajo y que todos están de acuerdo deberán ser servidas por lo menos una vez por semana. O, tache las opciones que la familia no se pueda poner de acuerdo a que sean servidas. Y añada sus propios alimentos saludables.
2. Decidan juntos que tan a menudo todos desayunarán juntos y sentados a la mesa.
3. Haga que los miembros de la familia firmen, o escriban sus iniciales en **Nuestro Plan de Desayuno**.
4. Después, cuelgue o pegue **Nuestro Plan de Desayuno** en el refrigerador, de manera que todos lo puedan ver.

Por lo menos una vez por semana, nos comprometemos a desayunar con estas opciones saludables:

<input type="checkbox"/> cereal de grano entero (integral)	<input type="checkbox"/> frutas
<input type="checkbox"/> pan o pan tostado de grano entero (integral)	<input type="checkbox"/> verduras
<input type="checkbox"/> batido de yogur con frutas	<input type="checkbox"/> leche
<input type="checkbox"/> huevos	<input type="checkbox"/> avena
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Nos comprometemos a desayunar juntos y sentados a la mesa: ☐ Lunes ☐ Martes

☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐ Sábados ☐ Domingos

Firma, o iniciales de:

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____