



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 los alimentos saludables enlistados abajo y que todos están de acuerdo deberán ser servidos 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 desayunará juntos y sentados en 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.

Nos comprometemos por lo menos una vez por semana a desayunar 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"/> _____

<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 en la mesa:

<input type="checkbox"/> Lunes
<input type="checkbox"/> Martes
<input type="checkbox"/> Miércoles
<input type="checkbox"/> Jueves

<input type="checkbox"/> Viernes
<input type="checkbox"/> Sábados
<input type="checkbox"/> Domingos

Firma, o iniciales de:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Échale un vistazo a los Secretos para el Desayuno en la App de VeggieBook
para obtener más ideas acerca de mejores desayunos.