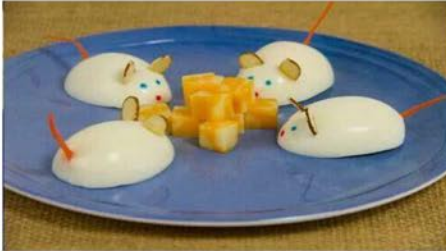


Desayuno creativo

Esta actividad es un complemento muy especial para todos los niños/as que tienen uno que otro problema para tomar su desayuno, ya saben los niños/as son muy visuales y les llama la atención los colores, las texturas y las formas. Es por eso que hoy te compartimos un complemento de desayuno diferente, llamativo y muy entretenido.

Necesitaremos los siguientes materiales: **Huevitos cocidos, zanahoria, Semillas de chía, queso** o cualquier otro alimento que consideres le pueda gustar a tu hijo/a



Nota: será mucho más entretenida si preparan el desayuno juntos, lo importante es la imaginación y la creatividad. Esto les brindara la posibilidad de que el desayuno sea toda una aventura y no se sienta como una obligación para nuestros hijos/as



Y no lo olvides el desayuno de los niños/as debe al menos, contener los aportes de nutrientes necesarios:

- **Lácteos:** leche, yogur y/o queso
- **Hidratos de carbono:** cereales, galletas, pan.
- **Grasas:** aceite de oliva o margarina
- **Vegetales:** frutas o zumos
- **Otros:** mermelada, jamón york o pavo, miel...

Beneficios:

Es una excelente oportunidad para desarrollar buenos hábitos alimentarios que perduren a lo largo de la vida.