

Mi Plato



Healthy eating requires a balance of fruits, grains, vegetables, and dairy* to fuel our bodies and minds. This week, you will track what you eat each day by writing it down in Spanish for desayuno (breakfast), almuerzo (lunch), cena (dinner), and meriendas (snacks). Pay attention to the variety of foods you choose! On Friday, you will complete a final reflection slide to analyze your eating habits and consider ways to make healthier choices. ¡Vamos a empezar!

*<https://www.myplate.gov/>

Instructions

Next week you are going to write down what you ate for Breakfast, Lunch, Dinner, and Snacks.

On Friday you will complete the final REFLECTION slide.

Debes reflexionar en tus hábitos alimenticios.
Escribe lo que comiste para el desayuno, almuerzo, meriendas, y cena.

Recomendaciones:

Hay que....

Tengo que....

Debo comer más....

Debo comer menos....

lunes

Desayuno:

Almuerzo:

Cena:

Meriendas:

Recomendaciones:

martes

Desayuno:

Almuerzo:

Cena:

Meriendas:

Recomendaciones:

miércoles

Desayuno:

Almuerzo:

Cena:

Meriendas:

Recomendaciones:

jueves

Desayuno:

Almuerzo:

Cena:

Meriendas:

Recomendaciones:

viernes

Desayuno:

Almuerzo:

Cena:

Meriendas:

Recomendaciones:

Reflexión

En 5 días, yo comí:

- _____ porciones de fruta
- _____ porciones de verduras
- _____ porciones de carne
- _____ porciones de granos
- _____ porciones lácteos (productos de leche)
- _____ porciones de dulces y grasas

¿Cuáles cambios puedes hacer a tu dieta?



¿Cuales son las comidas sanas que comiste en los últimos 5 dias?

-

Escribe 2 metas (goals) para mejorar tus hábitos alimenticios. (Yo quiero...Yo voy a...)

-

-

Pregúntale a tu compañero/a sobre las comidas que se sirven en el siguiente restaurante. Usa el verbo *costar* para hacer preguntas sobre el precio de la comida.

MENÚ

PLATOS PRINCIPALES



- Ensalada de bistec con lechuga, tomate, y zanahorias. Papas fritas extra. 1. _____



- Hamburguesa con queso y tocino. €12



- Espagueti con salsa de tomate y chorizo. €12,5



- Filete de pescado con limón y hierbas. 2. ____



- Carne guisada con chile, tomates y pimienta. €13,5

Platos de acompañamiento

- arroz €2

- sopa de tomate 3. _____

POSTRES



- Pastel de chocolate. €4,5



- Galletas con chispas de chocolate. 4. _____



- Helado de chocolate, vainilla o fresa. 5. _____

BEBIDAS



- Café con azúcar y crema. 6. _____



- Refresco. €1,5



- Jugo de naranja, manzana o uva €2



- Té 7. _____

Pregúntale a tu compañero/a sobre las comidas que se sirven en el siguiente restaurante. Usa el verbo *costar* para hacer preguntas sobre el precio de la comida.

MENÚ

PLATOS PRINCIPALES



- Ensalada de bistec con lechuga, tomate, y zanahorias. Papas fritas extra. €11



- Hamburguesa con queso y tocino. 1. _____



- Espagueti con salsa de tomate y chorizo.
2. _____



- Filete de pescado con limón y hierbas. €14



- Carne guisada con chile, tomates y pimiento.
3. _____

Platos de acompañamiento

- arroz 4. _____
- sopa de tomate €3,5

POSTRES



- Pastel de chocolate. 5. _____



- Galletas con chispas de chocolate. €2



- Helado de chocolate, vainilla o fresa. €2,75

BEBIDAS



- Café con azúcar y crema. €1,25



- Refresco. 6. _____



- Jugo de naranja, manzana o uva 7. _____



- Té €1,75