



Rayito de Sol



Cocinero

1. Menciona los cuatro grupos de comida principales.
 - a. Colecciona fotos de cada uno de estos grupos.
 - b. Utiliza tus fotos para hacer una arte de collage o cartel para mostrarlo en tu club de Aventureros, escuela o iglesia.

2. Describe un menú variado, completo y balanceado.

O

Crea un menú completo y variado para la cena.

3. Ayuda a preparar, server, y limpiar una cena de cuatro platos.

4. Prepara dos tipos diferentes de emparedados (sandwiches).

5. Prepara dos ensaladas diferentes.

6. Ayuda a preparar y empacar un almuerzo campestre o al aire libre.
 - a. Incluye comidas de los grupos principales de comida.
 - b. Comparte este almuerzo con tu familia o amigos.