



COMER Y COCINAR
EN FAMILIA

RULETA

≡ PARA COMER Y ≡
COCINAR EN FAMILIA

INSTRUCCIONES:

1. **Imprime** o **dibuja** la ruleta.
2. **Recórtala** y **pégala** en un **circulo de cartón** del mismo tamaño.
3. En otro pedazo de cartón, **dibuja una flecha**, **recórtala** y ponla con un **chinche** en el centro de la **ruleta**.
4. Cada persona tendrá la oportunidad de **girar la flecha** y la **frase que le salga**, será la actividad que hará al momento de **comer** y **cocinar en familia**.

¡Usa esta ruleta cada vez que cocinen juntos y diviértete en familia
•• aprendiendo hábitos de alimentación saludable en la cocina! ••

