

## Hoja de Metas: Comience el día con Desayunos y Meriendas Saludables



### ¡Recuerde!

El comer desayuno y meriendas saludables provee energía para adultos y niños.

### METAS:

1. Comience cada día maravillosamente con un buen desayuno.
2. Escoja meriendas saludables.
3. Escoja agua en vez de bebidas con azúcar y refrescos.

¿Cómo lo hizo? ¡Coteje si usted logró sus metas para el día!

	Sirvió desayuno Sí/No	Escogió una merienda saludable Sí/No	Sirvió agua en vez de refrescos o bebidas con azúcar Sí/No
Domingo			
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			

**Soluciones de la familia para lograr las metas:**

---



---



---