

Reto: comer saludable

Nombre: _____

Mes: _____

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Desayú no cole | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Merien da casa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Puntos:

| | | | | | |
|-----------|------------|----------|---------------------------|-------------------------|----------|
| azúcar | Con azúcar | 1 punto | Respetar el ciclo natural | De temporada | 1 punto |
| | Sin azúcar | 0 puntos | | Todo el año | 0 puntos |
| Procesado | Fresco | 2 puntos | Cercanía | Comercio local | 1 punto |
| | Casero | 1 punto | | Cadena de supermercados | 0 puntos |
| | Industrial | 0 puntos | | | |