RECURSOS IMPRIMIBLES · SELECTIVIDAD ALIMENTARIA

Mi calendario visual de comidas

Anota lo previsto; no es una obligación de terminar el plato.

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUN				
MAR				
MIÉ				
JUE				
VIE				
SÁB				
DOM				

Si hay comedor: marca el día y anota cambios o apoyos útiles en el reverso.

Mi mapa de alimentos seguros

Rellena con el peque si quiere; respeta los alimentos que sostienen su ingesta.

ALIMENTO / MARCA	¿CÓMO LO ACEPTA?	¿QUÉ DEBEMOS RESPETAR?

Patrones que observamos: textura _____ temperatura _____ lugar _____

7 ideas para explorar sin presión

Elige, repite o descarta. No hace falta completar la semana.

LUNES	Elegir un alimento en el supermercado.	☐
MARTES	Mirarlo o describir su color y forma.	☐
MIÉRCOLES	Lavar una fruta o verdura, si quiere.	☐
JUEVES	Participar en una receta sin probar.	☐
VIERNES	Jugar con imágenes o alimentos de juguete.	☐
SÁBADO	Preparar un plato para otra persona.	☐
DOMINGO	Recordar qué fue agradable y qué cambiar.	☐

¿Qué ayudó? _____

RECURSOS IMPRIMIBLES · SELECTIVIDAD ALIMENTARIA

Tarjetas visuales recortables

Tarjetas originales con texto y símbolos sencillos. Recorta y personaliza.

SOL DESAYUNO	PLATO COMIDA	FRUTA MERIENDA
LUNA CENA	AGUA LAVAR MANOS	MESA PONER MESA
CUCHARA COCINAR	CORAZÓN ALIMENTO CONOCIDO	LUPA EXPLORAR
FLECHAS CAMBIO DE PLAN	PAUSA DESCANSO	FIN HE TERMINADO

Para pictogramas oficiales, utiliza el generador visual de Almas de Luz Azul y ARASAAC.

Estas tarjetas son originales; no reproducen pictogramas de ARASAAC.