

¿Qué verbos usamos para comer ...

Por la mañana - desayunar - el desayuno

A mediodía - almorzar - el almuerzo

Por la tarde - merendar - la merienda

Por la noche - cenar - la cena

¿Creéis que estas personas se alimentan de una manera saludable? ¿Por qué?

1. Cenar ensalada y / con pan tostado. La ensalada lleva tomate, brocoli, guisantes, zanahora, rábanos, vinagre (vino + agrio), aceite de oliva virgen extra, de colza, de girasol, de lino.
Es una comida saludable.
2. Hay queso, verduras cocidas, garbanzos, calabaza, calabacín, una macedonia, ensalada de frutas, caldo de verduras. Comida saludable como cena.
3. Patatas fritas para el niño, mayonesa, pollo a la plancha, agua, zumo. No es saludable para el niño, tiene mucha grasa y mucha sal. No hay verduras. La comida no tiene mucha variedad.
Las zanahorias para el niño son muy fáciles de comer para él.
4. Sólo come yogurt natural (no tiene azúcar).
Es muy ligero pero tiene grasa.
5. Comida insípida. No es saludable prácticamente solo lleva harina.

¿Qué comemos por la tarde?

- Siempre patatas, es muy común con las comidas.
- Arándanos frescos, salvado de avena y leche.
- Yogurt, pan, alguna fruta por ejemplo ahora es el tiempo de las manzanas.
- Pan multicereal y queso con té.
- Pan de centeno.
- Dependiendo de que se comen en el almuerzo, así es luego la cena.
- Pero en Finlandia no comemos tan tarde como en España, a las 10 de la noche.