

BOLETÍN DE FEBRERO



PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

¡ El consejo de Emily!

FRUTAS Y VERDURAS

Danos energía para mantenernos fuertes y saludables. Sin ellos, nuestros cuerpos no funcionan tan bien como deberían. Una porción será casi tan grande como tus puños, así que trata de comer 5 puñados de frutas y verduras al día.



Actividad

ROLLO VEGETAL ARCO IRIS

INGREDIENTES

- 1 taza de pimiento rojo asado hummus o tu otro sabor favorito de frijoles para untar
- 8 tortillas integrales
- 1 pimiento rojo, cortado en palitos
- 1 pimiento naranja, cortado en palitos
- 2 tazas de espinacas, picadas
- 1 pepino, picado
- 1 cebolla morada, picada

INDICACIONES:

- 1 Extiende 2 cucharadas de hummus en cada
- 2 Agrega verduras a la tortilla en un arco iris: rojo, naranja, amarillo, verde, púrpura.
- 3 Enrolla cada
- 4 Corta cada rollo en aproximadamente 5 piezas

¡Sé tu mejor TÚ!

¿Puedes adivinar qué emoción están sintiendo los niños? Dibuja una línea a la palabra correcta.



Felicidad



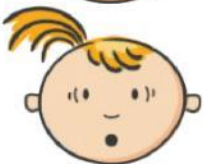
Sorpresa



Enojo



Susto



Tristeza



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Healthy Options.



For more recipes visit: www.HealthyOptionsBuffalo.com



Reto:



¡CÓMETE UN ARCOIRIS!

¡Es importante comer todos los diferentes tipos de frutas y verduras! ¡Cada fruta y verdura tiene diferentes nutrientes para ayudar a que sus cuerpos crezcan fuertes y saludables! ¿Puedes pensar en una fruta o verdura para cada color del arco iris? ¡Dibuja uno en el espacio

ROJO

VERDE

NARANJA

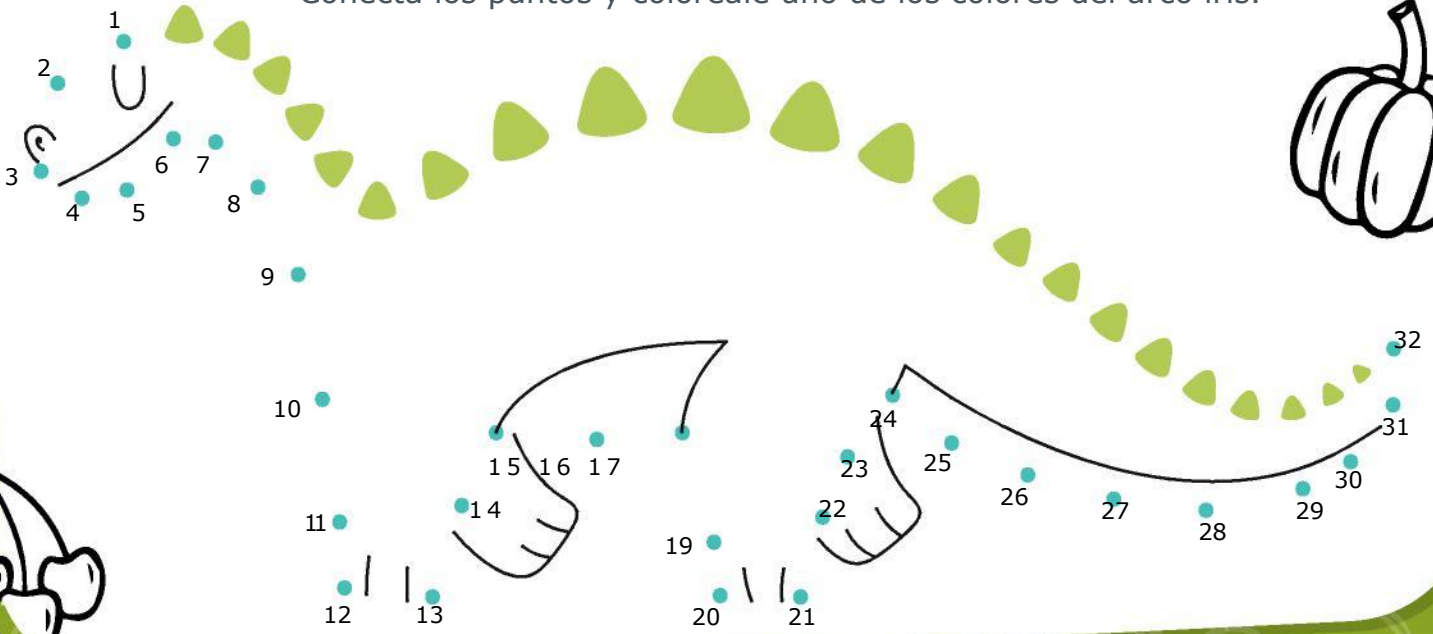
AZUL

AMARILLO

MORADO

CONECTA LOS PUNTOS

¡Este dinosaurio es herbívoro, lo que significa que solo come frutas y verduras! Conecta los puntos y coloréale uno de los colores del arco iris.



Nombre

Grado

Maestra

