

NOTICIAS DE NOVIEMBRE

EL RETO: 5 FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA



Nombre: _____

Maestra/o: _____ Grado: _____

Diversión con las frutas y las verduras:

- En vez de comer dulces para el postre, ¡come una taza de frutas!
- Ve con tu familia al supermercado y elije una fruta o verdura que nunca hayas probado anteriormente, como el mango o el kiwi.
- ¡Haz un reto familiar a comer una fruta y una verdura de cada color del arco iris en una semana!
- ¡Cocina la cena en familia y haz que todos ayuden! Una persona puede lavar la comida mientras otra persona la corta y la cocina.



El consejo de Billy

Haz un cambio: Prueba una actividad física que nunca hayas intentado anteriormente.

Escribe tus pensamientos y compártelo con tu clase.



Receta: FLOR DE FRUTA



Ingredientes:

- 3 fresas
- 1 pinta de arándanos
- 2 tallos de apio

Receta:

- Rebana las fresas por la mitad.
- Arregla las rebanadas sobre el plato para formar los pétalos de la flor.
- Pon los arándanos en el centro de las fresas.
- Corta los tallos de apio para formar el tallo y las hojas de la flor.



Conserva la Salud con respecto al Dinero.

¿Sabes cuánto cuesta la comida, el carro, la ropa y un lugar para vivir? Trata de recordar estos gastos y solo pide cosas que realmente necesitas y ahorra tu dinero que lo que quieres.

¡Agarra a un adulto y aprende más en summitfca.org!

SUMMIT
FUNDACIONAL CLUB
Institución N.O.L.A

¡Para más recetas y actividades, visita www.FitnessforKidschallenge.com! Elije LIKE en la página de Facebook de Independent Health Foundation

Almuerzo Saludable



Haz una línea desde los alimentos saludables a la lonchera.

¡Recuerda comer alimentos saludables en tu almuerzo!

