

FEBRERO

Consejos de Billy

¡Come bien para sentirte bien!

Las frutas y las verduras nos proporcionan energía para mantenernos fuertes y saludables. Sin ellos nuestros cuerpos no funcionan tan bien como deberían. Una porción es tan grande como tu puño, por lo que debes tratar de comer 5 puñados de frutas y verduras al día.



5

5 PORCIONES DE FRUTAS Y VEGETALES



Punto destacado en la escuela

Punto destacado en la escuela

¡Prueba algo nuevo! Escuela pública 31 de Buffalo; ¡Harriet Ross Tubman organizó un día para saborear frutas y verduras! ¡Probar frutas y verduras que nunca antes has probado es emocionante!



Contrólate a ti mismo

Haz un diagrama de barras sombreando los cuadros en relación a las porciones de frutas y verduras que comas. ¡La meta es comer 5 porciones cada día!

15							
14							
13							
12							
11							
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
	S	M	T	W	T	F	S

porciones

día

Quién sabe, ¡podrías encontrar un nuevo alimento favorito!



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

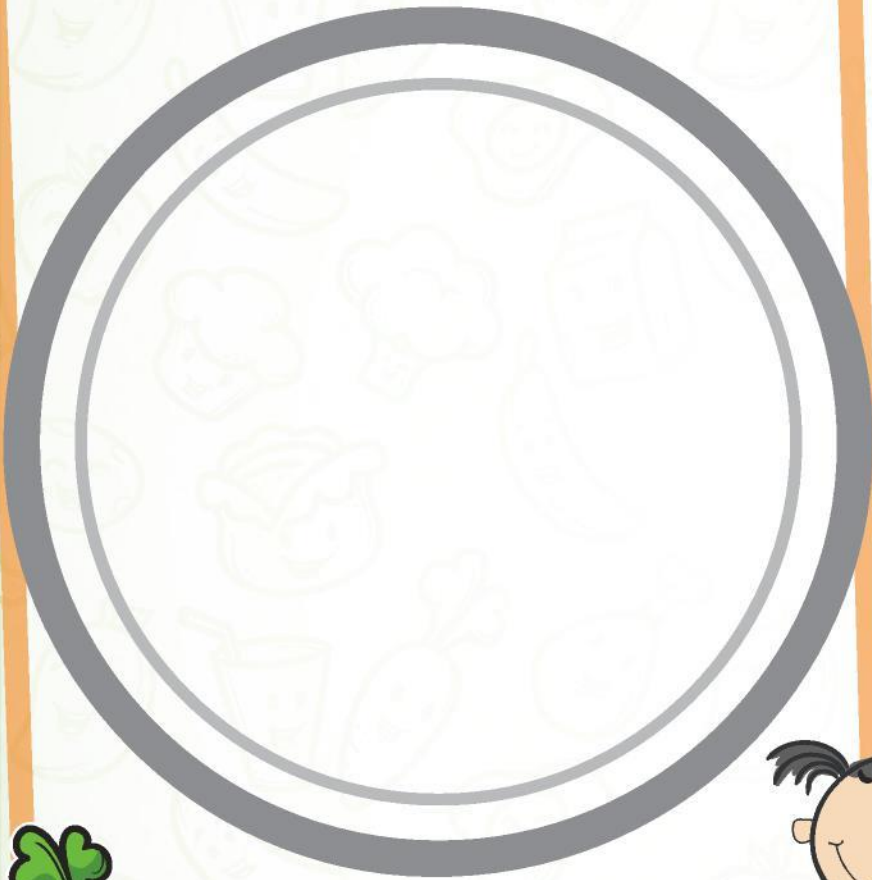
FEBRERO

Reto

Haz un dibujo de una comida saludable

¿Están incluidos todos los 5 grupos de alimentos en la comida?

Reto extraordinario: Dibuja cada grupo alimenticio con un color diferentein



Actividad

Siembra un jardín. ¡Usa los kits de semillas para cultivar verduras en tu salón de clase!



Prueba esto...

¡Prueba algo nuevo! ¡Prueba una fruta o verdura que nunca hayas comido antes!

EXTRA: ¿Qué fruta o verdura es esta? →



Respuesta: Mango

Nombre _____

Grado _____

Maestro _____

**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM