

# 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

### ¡Prueba algo nuevo!

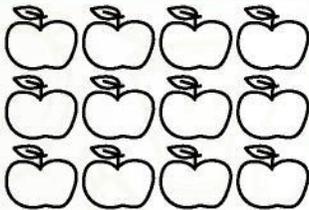
Escuela pública 31 de Buffalo; ¡Harriet Ross Tubman organizó un día para saborear frutas y verduras! ¡Probar frutas y verduras que nunca antes has probado es emocionante!



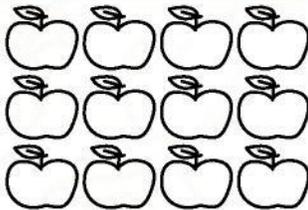
## Contrólate a ti mismo

Colorea una manzana por cada porción de frutas o verduras que hayas comido

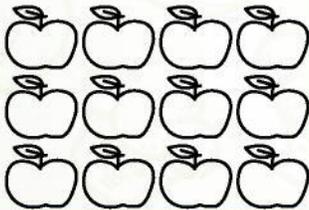
**Día 1**



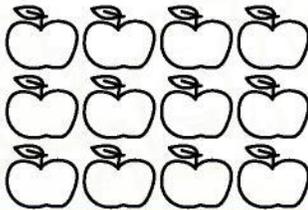
**Día 2**



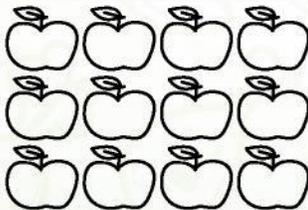
**Día 3**



**Día 4**



**Día 5**



**Fitness for Kids CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Quién sabe, ¡podrías encontrar un nuevo alimento favorito!

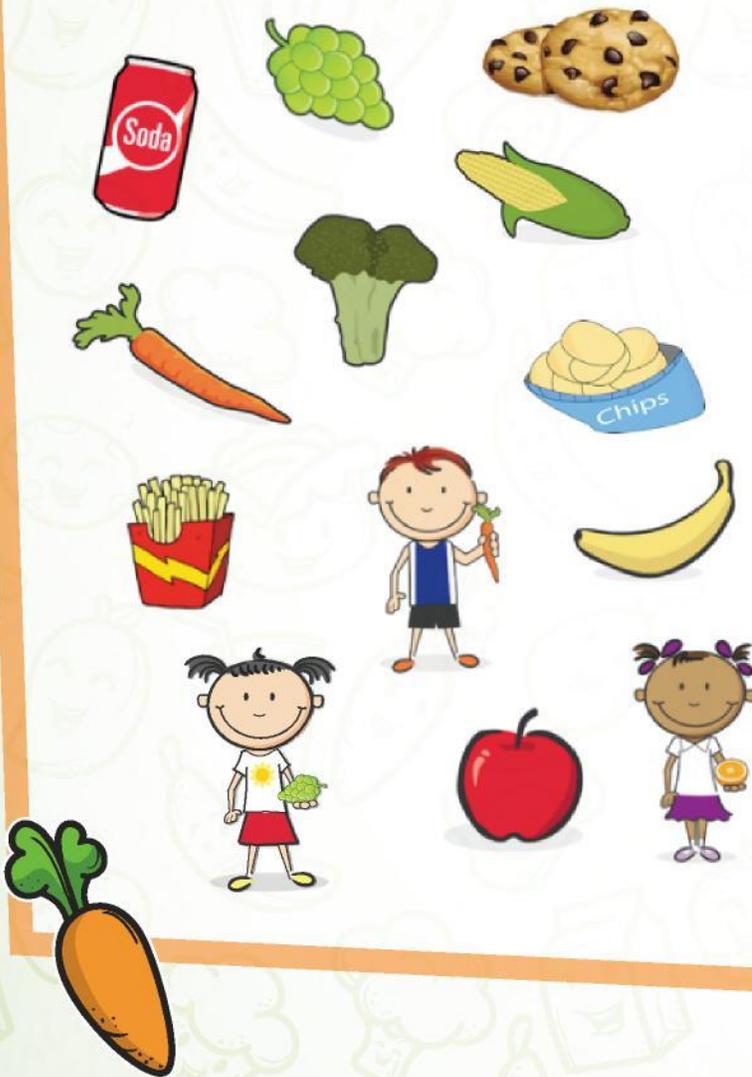


# FEBRERO

## Reto:

Dibuja un círculo alrededor de todas las frutas y verduras a continuación.

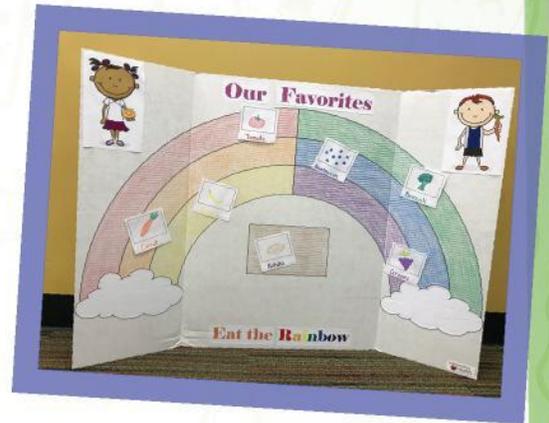
Reto extraordinario: Dibuja círculos de color azul para las frutas y verde para las verduras.



## Actividad

### Arco iris de frutas y verduras:

¡Ayuda a crear un arco iris de frutas y verduras con tu clase! Dibuja tu fruta favorita y tu verdura favorita en hojas de papel separadas.



Pégalos al arco iris igualando el color de la fruta o verdura que dibujaste con el color en el arco iris.

## 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 \_\_\_\_\_