

FEBRERO

BOLETÍN

¡El consejo de Emily!

LAS FRUTAS Y VERDURAS

Nos dan la 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.



Porciones de frutas y verduras

Monitoréate

Escribe cuántas porciones de verduras comiste en el círculo y cuántas porciones de fruta comiste en los cuadrados.

DÍA 1:

○ □

DÍA 2:

○ □

DÍA 3:

○ □

DÍA 4:

○ □

DÍA 5:

○ □

Videos de actividades

¡MIRA ESTO!

¡Échales un vistazo a nuestros videos de actividades 95210+TÚ traídos por Teatro de la Juventud, Kevin McCarthy, Rolly Pollies WNY y Jeff Musial ¡el Chico animal!



VISITA:

www.fitnessforkidschallenge.com
/Videos de actividades

Actividad...

¿FRUTA O VERDURA?

pídele a un adulto que nombre diferentes frutas y verduras. Por cada fruta nombrada, haz un salto . Por cada verdura nombrada, haz una sentadilla.



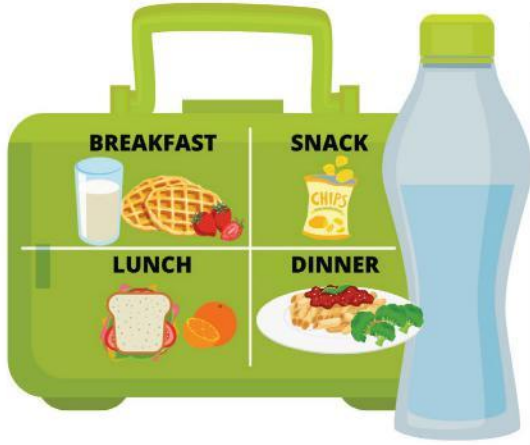
AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM



Desafío:

ENCUENTRA LAS FRUTAS Y VERDURAS

En la lonchera, mira lo que Emily comió hoy para cada comida. ¿Puede escribir a continuación qué frutas y verduras tenía en cada comida en la caja correcta?



DESAYUNO	BOCADILLO
ALMUERZO	PRECIO

Piensa en lo que Emily comió hoy. ¿Qué es algo que podría haber agregado o cambiado?

¿Cuál es tu fruta favorita para comer durante el día? ¿Qué pasa con tu verdura favorita?

COLOR POR MATEMÁTICAS

Colorea las frutas y verduras usando la tabla de colores a continuación.

$10-5$
 $8-5$
 $9-5$
 $5-1$
 $3+1$
 $8-4$
 $4-10$
 $2+2$
 $6-2$
 $4-3$
 $1+3$
 $14-7$
 $10-8$
 $6-3$
 $15-10$
 $13-12$
 $3+2$
 $7-2$
 $12-7$
 $9-3$
 $9-4$

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Nombre _____

Grado _____ Maestra/o _____

