

BOLETÍN FEBRERO

5

Porciones de frutas y
verduras

¡El consejo de Emily!

FRUTAS Y VERDURAS

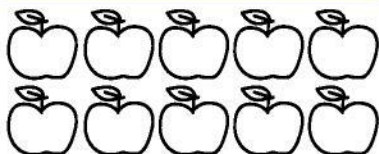
Danos energía para mantenernos fuertes y saludables. Sin ellos, nuestros cuerpos no funcionan tan bien como deberían. Una porción será casi tan grande como tus puños, así que trata de



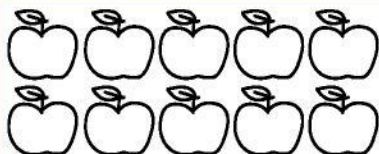
Monitoréate

COLOREA UNA MANZANA POR CADA PORCIÓN DE FRUTAS O VERDURAS QUE COMISTE.

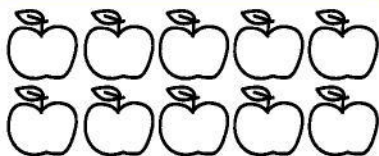
DÍA 1



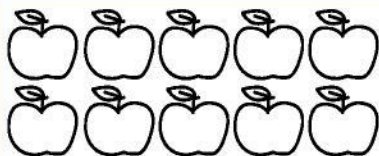
DÍA 2



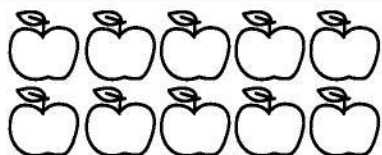
DÍA 3



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.



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM



Desafío:

¿CUÁNTAS SÍLABAS?

¿Sabes cuáles de estas son frutas y cuáles son verduras? Dinos cuántas sílabas tiene cada una. ¡Di la fruta o verdura en voz alta y haga un círculo debajo si tiene 1, 2 o 3 sílabas!



1 2 3



1 2 3



1 2 3



1 2 3



1 2 3



1 2 3



1 2 3



1 2 3

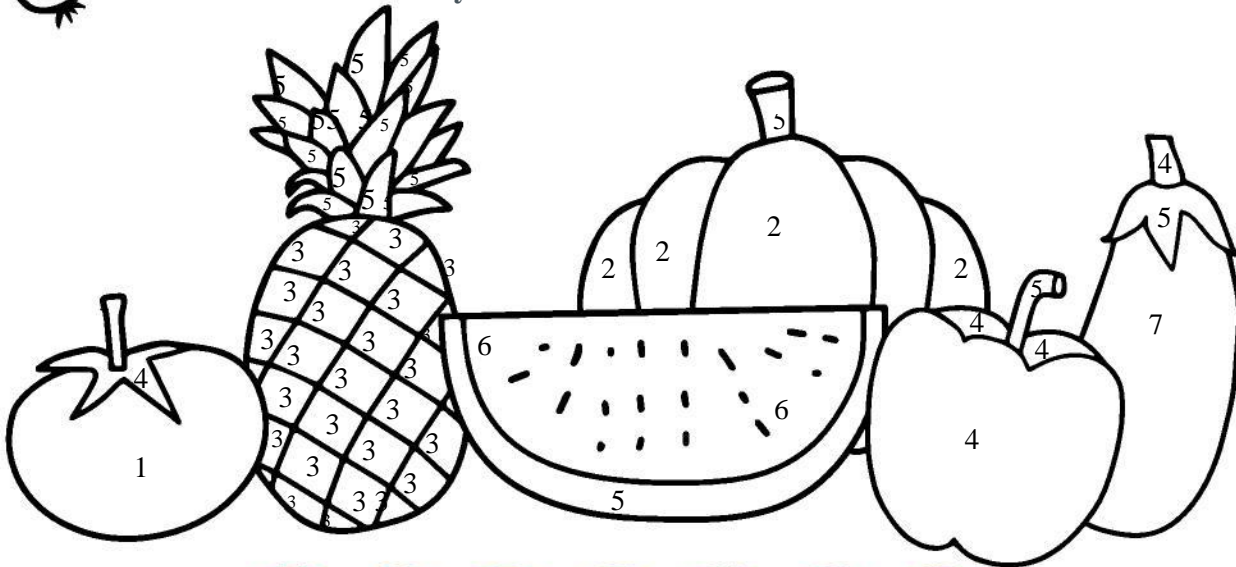


1 2 3



COLOR POR NÚMERO

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



Nombre

Grado

Maestra/o



Celebrating 30 Years

www.independenthealthfoundation.org



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM