

BOLETÍN DE FEBRERO



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 comer 5 puñados de frutas y verduras al día.



¡Sé tu mejor TÚ!

¿Puedes escribir qué emoción siente cada niño en la imagen?













ROLLO VEGETAL ARCO IRIS

INGREDIENTES

1. 1 taza de pimiento rojo asado hummus o tu otro sabor favorito de frijoles para untar
2. 8 tortillas integrales
3. 1 pimiento rojo, cortado en palitos
4. 1 pimiento naranja, cortado en palitos
5. 2 tazas de espinacas, picadas
6. 1 pepino, picado
7. 1 cebolla morada, picada

INDICACIONES:

1. Extiende 2 cucharadas de hummus en cada
2. Agrega verduras a la tortilla en un arco iris: rojo, naranja, amarillo, verde,
3. Enrolla cada
4. Corta cada rollo en aproximadamente 5

Healthy Options.



Para más recetas visita: www.HealthyOptionsBuffalo.com

Fitness for Kids CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM



Reto:



Echa un vistazo a las frutas y verduras a continuación. ¿Cuáles crecen en un árbol? enciérralos en un círculo rojo. ¿Cuáles crecen por encima del suelo? enciérralos en un círculo los de naranja. ¿Cuáles crecen bajo tierra? enciérralos en un círculo amarillo. ¿Puedes decir cuáles son frutas y cuáles son verduras?

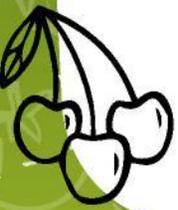


¡ENCUENTRA LAS FRUTAS Y VERDURAS!

Encuentra las palabras ocultas en la búsqueda de palabras a continuación.

TOMATE	TOMATO
AGUACATE	AVOCADO
-AJO	GARLIC
CALABAZA	PUMPKIN
CEBOLLA	ONION
BERENJENA	EGGPLANT
REMOLACHA	BEET
ZANAHORIA	CARROT
PATATA	POTATO
CALABACÍN	ZUCCHINI

E	Z	A	P	U	M	P	K	I	N
T	U	O	N	I	O	N	E	O	Z
O	C	I	P	S	C	W	G	B	U
M	C	S	O	N	A	A	G	E	K
A	H	Y	T	G	R	L	P	E	R
T	I	N	A	M	R	G	L	T	O
O	N	A	T	I	O	E	A	R	I
Z	I	L	O	Y	T	L	N	Y	T
A	V	O	C	A	D	O	T	V	S
G	A	R	L	I	C	A	L	T	Y



Nombre _____

Grado _____ Maestra _____

