



Raciones de Frutas
y de Vegetales

Los consejos de EMILY

Las frutas y los vegetales nos dan energía para mantenernos fuertes y saludables. Sin ellos, nuestro cuerpo no funciona tan bien como debería. Una porción será más o menos tan grande como tus puños, así que intenta comer 5 puñados de frutas y vegetales al día.



BOLETÍN DE FEBRERO

2024-2025 | 3-5

Nombre

Grado

Docente

ACTIVIDAD:

¡Vamos a hacer una búsqueda del tesoro!

Nombra 5 frutas y vegetales que encuentres en tu casa o escuela.

BONO: Nombra una fruta o vegetal oculto o cocinado/ horneado en tu desayuno, almuerzo o cena.

¡CHISTE!

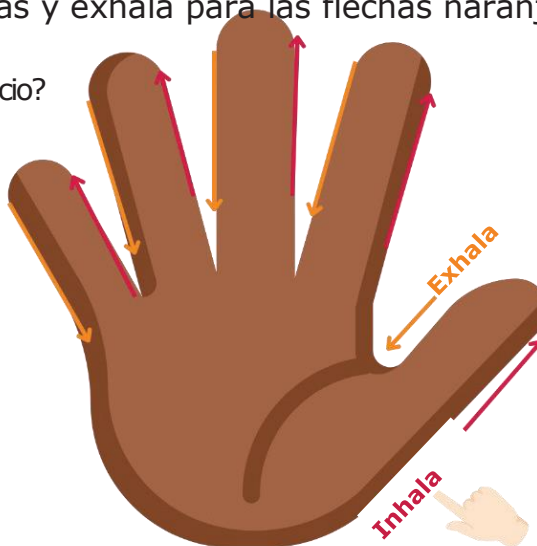
¿Cómo se llama el primo vegano de Bruce Lee?

Brocco-Lee

¡DA LO MEJOR DE TI!

Prueba esta técnica de respiración usando los cinco dedos de la mano cuando sientas frustración, ansiedad, tristeza o enojo. Pon tu mano como en la imagen de abajo. Comienza por el pulgar e inhala y exhala a medida que avanzas por cada dedo. Como lo indica la imagen, inhala para las flechas rojas y exhala para las flechas naranjas.

¿Cómo te sientes después de hacer este ejercicio?



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Para más información y actividades, visite:
www.FitnessForKidsChallenge.com

RETO:

Resuelve el problema de matemáticas y descubre qué letra corresponde a cada número. ¡Usa los números para revelar el mensaje secreto!

E R U T S A

O D V



			Y			F			I		
5	8	19	17	9	10	10	9	19	3		
	N				G			B	L		!
8	24	35	5	5	19	8	5	3			

SOPA DE LETRA:

W

Encuentra y encierra en un círculo las **frutas y vegetales** de la lista dada a continuación:

ZANAHORIA

CEBOLLA

MANZANA

PIMIENTO

CEREZA

UVAS

PERA

S	A	Z	U	J	A	N	A	N	A	B
G	A	V	U	E	Ñ	A	P	I	O	N
B	A	Z	A	N	A	H	O	R	I	A
S	J	Í	E	I	A	Z	E	R	E	C
L	I	M	O	N	A	M	I	L	X	Ü
D	O	C	E	B	O	L	L	A	B	Ó
P	E	R	A	A	L	E	U	R	I	C
A	N	A	Z	N	A	M	E	H	E	Ó
V	N	O	T	N	E	I	M	I	P	Ü
J	E	Z	I	A	M	Ñ	E	S	S	G
E	U	Q	O	C	I	R	A	B	L	A

LIMON

APIO

CIRUELA

ALBARICOQUE

MAIZ

BANANA

LIMA