



PORCIONES DE FRUTAS Y VEGETALES

Come el arcoíris

Boletín informativo de **febrero**

2025-2026 | 3-5

Nombre: _____

Grado: _____ Docente: _____

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Las frutas y vegetales son como **supercombustible** para tu cuerpo. Comer al menos **5 porciones al día** te ayuda a crecer fuerte, sentirte lleno de energía y potenciar tu capacidad cerebral. Están llenos de **vitaminas, fibra y color**, todo lo que tu cuerpo necesita para combatir los gérmenes, mantenerse saludable y divertirse.

CHISTE DE EMILY

¿Qué fruta es la más triste?

El llo-arándano.



RETO

Búsqueda de frutas y vegetales

Mira las frutas y vegetales que aparecen a continuación. Traza una línea desde la fruta o verdura hasta cada círculo para indicar dónde crece.

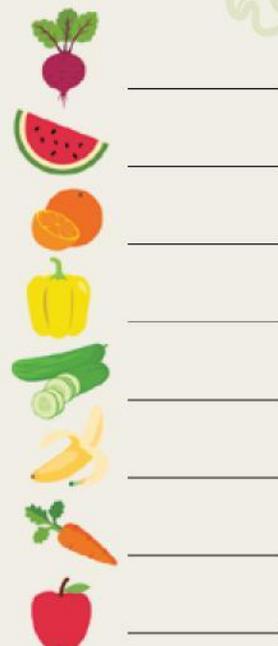
- **Rojo:** Si crece en un árbol.
- **Naranja:** Si crece por encima del suelo (como en una planta o enredadera).
- **Amarillo:** Si crece bajo tierra (como en el suelo).

Luego, intenta decidir: **¿Es una fruta o un vegetal?**

Escribe una **F** si es fruta o una **V** si es vegetal en la línea junto a cada una.

The diagram is divided into three horizontal sections:

- En un árbol:** A green tree with three white circles with red outlines on its branches.
- Encima del suelo:** A green grassy area with three white circles with orange outlines.
- Bajo tierra:** A brown underground area with two white circles with yellow outlines.



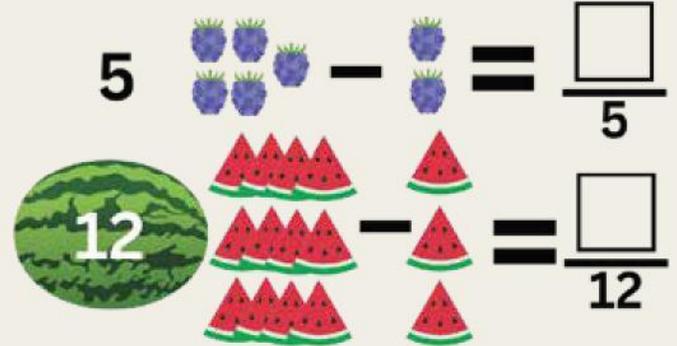
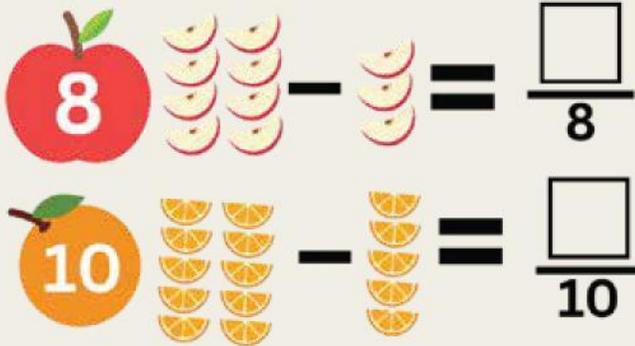
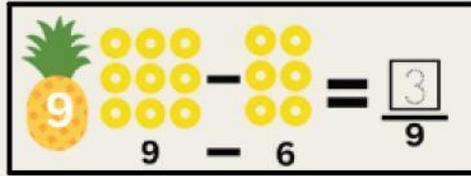
Para obtener más información y actividades, visite: www.FitnessForKidsChallenge.com

Fracciones de frutas

Mira la fruta y observa en cuántas porciones está cortada. Luego, resta las porciones que comió Rachel. Escribe el número de porciones que quedan en la parte superior de la fracción. Mira el ejemplo a continuación.

¿Por qué la banana fue al doctor?
Porque no puede
darse bien.

Ejemplo:



CELEBRAR Y REFLEXIONAR

Círculo de cumplidos

¿Qué es un cumplido?

Un cumplido es algo agradable que le dices a alguien.

Puede hacerles sentir felices.

Pide a todas las personas presentes (ya sea en casa o en el aula) que se pongan en círculo y piensen en una fruta o vegetal. Luego, que cada persona comparta su fruta o vegetal, sin repetir. Cada uno debe mirar a la persona que tenga a la derecha y hacerle un cumplido con la misma letra inicial que la fruta o vegetal que eligió.

Por ejemplo: Si eligió una fresa: **"¡Eres tan dulce como una fresa!"**

O si eligió una banana: **"¡Eres tan valiente como una banana!"**



Consejo para padres: Haz una búsqueda del tesoro en casa o en el supermercado e intenta encontrar o pensar en una fruta o vegetal que coincida con cada color del arcoíris.

CONSEJO PARA EL HOGAR