

Estimada familia:

Esta semana su hijo aprendió que comer frutas coloridas y mantenernos activos nos da energía.

Consejos para la familia

La mitad del plato debe tener frutas y vegetales. Ellos aprenden de su ejemplo. Disfrute con su hijo de una colorida ensalada de frutas.

Desarrolle el equilibrio. Párense con su hijo en un pie. ¿Pueden usted y su hijo saltar como un canguro?

Actividades divertidas

Pruebe esta actividad con una fruta o verdura adecuada para su hijo:

Haga un pincho de colores vivos:

- Corte fruta en trozos pequeños. Pruebe con melones, bananas, manzanas, naranjas o peras.
- Los niños pueden poner frutas en un palo de paleta de hielo, un palillo chino o un agitador de café para hacer un divertido pincho de frutas.
- Para hacer una versión de vegetales, pruebe con vegetales como zucchini, pepino, pimientos dulces o tomates.

Haga una viga de equilibrio.

- Ponga un pedazo largo de hilo o cinta en línea recta.
- Pídale a su hijo que camine por la viga, talón a punta.
- Pídale que abra sus brazos para mantener el equilibrio. Puede ayudar a su hijo sosteniéndolo con su mano.

La mitad de su plato debe tener vegetales y frutas



Comer bien y jugar bien en entornos de cuidado infantil



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA. Esta institución es un proveedor y un empleador que da igualdad de oportunidades. SNAP da asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar comidas nutritivas para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-855-777-8590.