

Estimada familia:

Esta semana su hijo aprendió mucho sobre vegetales coloridos y cómo hacer que moverse sea divertido.

Consejos para la familia

Ellos aprenden viéndolo. Si usted come frutas y vegetales, sus hijos también lo harán. Haga una competencia de colores para ver cuántos vegetales verdes, rojos, amarillos y anaranjados puede incluir en una comida.

Póngase activo después de comer. Haga que su hijo dé volteretas, lance, haga tiros, pateo y atrape objetos suaves de la casa, como calcetines enrollados, pelotas de lana o saquitos rellenos.

Actividades divertidas

Ponga a sus hijos a cargo. Pídales que nombren algún vegetal que hayan ayudado a preparar. Dele mucha importancia al servir la “ensalada de María” o las “batatas de Juan”.

Hoy preparamos _____.

Haga una pelota de papel con su hijo.

Arrugue una hoja completa de papel (por ejemplo, de un periódico o revista) para formar una pelota de papel. También puede envolver la pelota con cinta adhesiva. Juegue básquetbol pidiéndole a su hijo que arroje la pelota en un bote de basura, una caja o un recipiente.



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.