



¡Frutas y Verduras!

¿Sabías que junio es el “Mes Nacional de las Frutas y Verduras”? Qué buen momento para probar nuevos alimentos saludables. Divide una hoja de papel en 9 cuadrados como un tablero de “tres en línea”. Ayuda a tu hijo/a a cortar o arrancar imágenes de diferentes frutas y verduras de revistas o libros viejos y peguen cada imagen en un cuadrado diferente. Lleva a tu hijo/a a comprar estos alimentos en la tienda y cada vez que pruebe uno, puede marcar una X sobre la imagen. Cuando tachen 3 alimentos seguidos, déjalos elegir un postre para después de la cena. Una vez que haya tachado los 9 alimentos, ayuda a tu hijo/a a hacer un nuevo tablero con algunas de sus frutas y verduras favoritas, ¡incluso algunas nuevas!

