



Vivero del Supermercado

Si no tienes un jardín propio, lleva a tu hijo/a al vivero del supermercado, también conocido como la sección de productos agrícolas. Camina por la sección de productos agrícolas con tu hijo/a y señala la variedad de frutas y verduras. Describe los colores y las texturas de estos alimentos saludables y luego pídele a tu hijo/a que escoja algunas frutas y verduras que sabe que le gustan o que le gustaría probar. Una vez regresen, deja que tu hijo/a te ayude a preparar una deliciosa ensalada de frutas y una bandeja de vegetales crujientes (¡compra una botella de aderezo ranch para mojar)! ¡Disfruta de estos refrigerios saludables directamente del jardín mientras ve su película favorita o leen un buen libro!

