

# ideas by the Bushel



**¡Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición!  
¡Seleccionamos algunas actividades saludables para ti!**

## "¿Estás comiendo?"

¡Canta esta canción antes de cada comida!

*Estas comiendo, estas comiendo*

*¿Alimentos sanos, alimentos sanos?*

*Tu cuerpo los necesita, tu cuerpo los necesita*

*¡Todos los días! ¡Todos los días!*



**Gráficos de frutas favoritas:** Crea una tabla con imágenes de cualquier fruta que tengas disponible: fresas, manzanas, peras, uvas, arándanos, etc. Haz que tu hijo pruebe cada fruta y luego agrega una marca de verificación debajo de cada fruta que le guste. Haz que cada miembro de tu familia pruebe las frutas y agregue marcas de verificación en la tabla. Luego, toma las frutas favoritas de tu familia y haz una ensalada de frutas.

**¡Me gusta comer!** - Corta una sección de una bolsa de papel. Escribe en la parte superior: "¡Me gusta comer!" y luego pídele a tu hijo/a que recorte fotografías de revistas de alimentos que le gusten. Habla con ellos sobre qué alimentos eligieron que son saludables y cuáles son divertidos "a veces". Luego, ve a la tienda de comestibles y deja que tu hijo/a elija algunas de sus comidas favoritas, ¡Tanto saludables como las de "a veces"!

**Impresión ambiental:** Guarda las cajas, bolsas y contenedores de los artículos comestibles que compras regularmente. Dale estos artículos a tu hijo/a para que juegue, especialmente bolsas y cajas de alimentos saludables, para que jueguen con ellos en un juego dramático. Esto no solo los expondrá a alimentos saludables, sino también a la impresión ambiental de elementos comunes en sus vidas.

**Impresión de alimentos:** Corta pimientos, manzanas, naranjas y otras frutas y verduras para crear impresiones de pintura, ¡Así como también degustar alimentos para exponer a tu hijo/a a nuevos alimentos! ¡Corta los alimentos por la mitad para que tu hijo/a los sumerja en pintura para hacer impresiones y también para probar!