



¡Sigamos una buena nutrición con estas actividades elegidas para tí!



Rey o Reina Saludable: Busca revistas o libros viejos con fotos de frutas, verduras y otros alimentos saludables. Recorta una "corona" para tu hijo/a en papel cartulina. Ayuda a tu hijo/a a identificar y recortar los alimentos saludables de las revistas y pegarlas en la corona. Coloca la corona en su cabecita y pega o engrapa los extremos del papel. Mantén la corona a mano durante las comidas familiares y si tu hijo/a come o prueba alimentos saludables, ¡puede

ponerse la corona de Rey o Reina Saludable!

A veces y siempre: hay alimentos que podemos comer "a veces" como donas y helado y hay alimentos que podemos comer "siempre" como una manzana o un yogur. Ve a la cocina y elige alimentos de "a veces" y de "siempre". Coloca dos cestas para recoger los alimentos. Muéstrale a tu hijo/a un tipo de alimento y ayúdale a decidir si es de "a veces" o "siempre". Luego, llévale a la canasta donde debe colocar ese tipo de alimento. ¡Planifica con tiempo para tener más alimentos de "siempre" y así demostrar que es fácil elegir alimentos saludables! ¡Cuantas más veces juegue a este juego, más fácil será para tu hijo/a identificar las opciones saludables!

Matemáticas: ¡Pretendan que ir al supermercado es una búsqueda del tesoro de comida nutritiva! Deja que tu hijo/a te ayude a encontrar una cierta cantidad de diferentes tipos de alimentos saludables. Por ejemplo, ¡2 manzanas, 3 naranjas y 5 mazorcas de maíz!

Merienda: Crea un arco iris de merienda saludable y deja que tu hijo/a ayude a prepararla. Corta algunas fresas, zanahorias, agrega algunos arándanos y pequeños trozos de melón dulce o apio para agregar un poco de verde al arco iris. Para hacerlo más divertido, con marcadores de colores, dibuja un arco por color para crear un arco iris y luego pídele a tu hijo/a que coloque las frutas o verduras del mismo color en las líneas dibujadas. Cuando termine, tu hijo/a habrá preparado un arcoíris de merienda saludable.