



Para Padres

Edición para Preescolar

Anime a sus hijos a compartir las comidas familiares.

¿Por qué es una buena idea? Porque la mejor manera de compartir alimentos sanos es en las comidas de familia.

En la Bolsa

Introduzca formas y texturas de comidas saludables con este juego. Empiece por reunir varias piezas de comida como naranja, cebolla, plátano, uvas, manzana, lechuga o zanahoria. Coloque cada artículo en una bolsita separada. Páseles la bolsa a todos y haga que cada niño toque las piezas. Dígalos que describan cómo se siente (suave, duro, áspero, redondo, etc.) Haga que adivinen qué es cada comida saludable, luego sáquela de la bolsa para revelar qué es.

Diversión con el Mantel

Deje que sus niños diseñen su propio mantel individual. Repártales piezas grandes de papel. Pídales que dibujen sus comidas saludables favoritas con marcadores y crayones. Después, hablen sobre su arte mientras comen juntos en familia. Hablen sobre la importancia de las comidas saludables. Cada uno puede pensar en comidas que se pueden hacer con los alimentos saludables que dibujaron.

Para recibir más ideas de actividad, visite eatwellbewell.org



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.