

¿QUE ES LA NUTRICION?

- * La nutrición es la manera en que nuestros cuerpos toman y usan la comida.
- * Alimentos que son buenas fuentes de nutrición se llaman nutrientes. Nutrientes son importantes para tu salud, porque nos dan energía, crecimiento, y poderes curativos.
- * Hay 6 tipos de nutrientes: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.



Básquetbol De Frutas Y Verduras



En sus marcas

- 2 cestas (de lavar la ropa, cubos de basura, cajas, etc.)
- 5 cosas para lanzar (saquito relleno, calcetines enrollados o papel, etc.)

Listos

- Pon las cestas de lado a lado (a 2 pasos de distancia)
- Nombra una cesta "Frutas," la otra "Verduras."

¡YA!

1. Lanza una de las cosas para lanzar hacia una de las cestas. Si cae en la cesta de Fruta, nombra una fruta. Si cae en la cesta de Verduras, nombra una verdura.
2. Anota 2 puntos por cada canasta que hagas.
3. ¿Cuántos puntos puedes anotar en 5 minutos?

BATIDO DE FRUTAS

Para 2 raciones (¡Se hace en 5 minutos!)

Ingredientes:

- 1 banana madura, mediana, pelada
- ¾ taza de jugo de piña
- ½ taza de yogurt de vainilla o natural bajo en grasa
- ½ taza de fresas, sin tallo y enjuagadas

Instrucciones:

Rompe el plátano en trozos pequeños y ponlos en la licuadora con el jugo, yogurt, y fresas. Ponle la tapadera y mezcla hasta que no queden grumos. Vértelo en vasos y sírvelo inmediatamente.

www.dole5aday.com

RECETA



¡LEELO!

Lunch at the Zoo

by Brenda Cartee Lee

The Berenstain Bears and Too Much Junk Food

by Stan and Jan Berenstain

Little Pea

by Amy Krouse Rosenthal and Jen Corace

Gregory the Terrible Eater

by Mitchell Sharmat

SPARK™
K-2

¡Corre con los niños de SPARK!

Colorea un círculo con una letra adentro por cada 10 minutos que estás activo. Escribe la letra en la línea del mensaje abajo. Obtendrás letras para el mensaje avanzando por el circuito. Hay ideas para estar activo esparcidas por el sendero. ¡Mantente activo y llega a la meta para ver qué es lo que quieren que sepas los niños de SPARK!

COMIENZO

Juega a Lanzar y Atrapar

Salta a la Comba

Anda en Bicicleta

Rayuela/Tejo

Juega a la Lleva

Baila

Limpia tu Habitación

META