

Proteínas sin grasa ayuda mi corazón



Estoy de acuerdo de ser un Niño con un Corazón en Forma.

A mi corazón le gustan las proteínas sin grasa porque le ayudan a palpar fuerte. Yo voy a comer comidas que contienen proteínas bajo en grasa incluyen frijoles, nueces, pescado, carne blanca de pollo sin piel y carne roja sin grasa.

Como un Niño con un Corazón en Forma, yo sé que puedo tener mi corazón feliz, haciendo ejercicios como saltar y bailar.



Nombre de los Padres _____

Nombre del Niño _____



Acuerdo



¡Visite es.ChefSolus.com para juegos de nutrición en línea, actividades divertidas y herramientas nutritivas para padres y niños gratis!

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados