



Para tu hijo o hija, tú eres el más importante modelo a seguir y tu ayuda es requerida para que ellos tengan éxito. Por lo tanto hemos creado unas instrucciones de actividades divertidas que tu hijo o hija y tú puedan realizar juntos.

1. Encontrar alimentos que tu podrías pensar que no son hechos de granos y mirar en la etiqueta de ingredientes si dice 100% grano. Algunos podrían incluir palomitas de maíz, arroz integral o galletas.
2. Entrevistar a un miembro de la familia y notar si la mitad de sus raciones de granos son hechas de puro granos.
3. Tener a alguien que busque en el tacho de basura de la cocina para encontrar envases de cereales. ¿Cuántos tipos de cereales puedes encontrar? No olvidar los cereales calientes.
4. ¿Cuáles son las diferencias de los alimentos en el grupo de Granos? Por ejemplo, algunos tienen que ser cocidos (cocinados) antes de comerlos (pastas) y otros no (galletas). Puedes pensar en algunos otros más.

www.chefsolus.com

Estimados Padres,

¡Felicitaciones! Our group has been learning about nutrition this week by playing a nutrition game.

Acabamos de completar el Nivel de Granos del Chef (cocinero) Solus y la Aventura de la Pirámide Alimenticia.

Mientras jugaba con el Nivel de Granos, su niño exploró la Pirámide Alimenticia y aprendió los siguientes datos importantes:

- ★ Los alimentos en el grupo de Granos son hechos de granos o harinas. Los incluidos en este grupo son; diferentes tipos de panes, cereales, arroz y pastas.
- ★ El grupo de Granos proporciona vitamina B y fibras, los cuales ayudan a mantener una piel saludable y también ayudan al sistema digestivo.
- ★ Al menos la mitad de una ración debería ser completamente de granos. Observar la etiqueta de ingredientes y verificar si dice 100% trigo o alimento hecho completamente de granos.
- ★ Los alimentos derivados del grupo de Granos contienen carbohidratos los cuales dan energía a nuestro cuerpo.
- ★ Comer 6 onzas (170.1 gramos) de granos o derivados de granos por día. 1 onza (28.35 gramos) es igual a una rebanada de pan de molde o 1 taza de cereal preparada para el desayuno.
- ★ El grupo de Granos es del tipo o color naranja en la Pirámide Alimenticia. Además este grupo es el más extenso en dicha pirámide.

Para mayor información clic aquí:

[Página de Herramientas de Nutrición](#)

Anime a su niño a poner la mitad de las porciones de granos integrales usando este acuerdo de familia. ¡Ponga la hoja de seguimiento en el refrigerador par aver sus éxitos!

Hojas de Las Metas
Hojas del Progreso

[Imprimibles Gratis – Actividad Para Ayudarles a los Niños a Fijar Metas Saludables](#)

