



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. Hacer brochetas de frutas como bocadillos. Experimentar con frutas coloridas como la piña, la fresa y el arándano para crear tu propio arco iris en un palito de bambú.
2. ¡Usa tus sentidos! ¿Qué frutas huelen a dulce? o ¿Qué frutas saben ácidas?
3. ¿Puedes nombrar al menos una fruta para cada color del arco iris?
4. Visitar el sector de frutas del supermercado este fin de semana y ver que frutas están disponibles este mes.
5. Hacer una lista de las frutas que comerás esta semana. Ponerte como meta, de comer al menos tres raciones diarias.

[es.chefsolus.com](http://es.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 Frutas del Chef (cocinero) Solus y la Aventura de la Pirámide Alimenticia.

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

- ★ Consumir al menos 1 ½ taza de frutas de diferentes colores por día, esto ayudara a estar saludable. Una ración de frutas puede ser 1 ½ taza de frutas frescas picadas o frutas enlatadas. ¼ de taza de frutas secas o una fruta fresca como una manzana o plátano.
- ★ La mayoría de frutas son grandes y podrían ser más de una ración. Una buena regla de modo empírico es pensar en una ración de fruta como del tamaño de una pelota de béisbol.
- ★ El grupo de las Frutas nos proveen vitamina C y éste nos ayuda a sanar mas rápido las cortaduras y también nos protege del resfrió común. Aunque no siempre podemos evitar resfriarnos, pero la vitamina C nos ayuda a ser mas resistentes a este tipo de enfermedad.
- ★ Las frutas son los bocadillos más saludables. Comer todas las frutas que puedas sin agregar azúcar.
- ★ Los alimentos con sabores a frutas como las gelatinas y pasteles con sabor a fruta no están incluidos en el grupo de las Frutas. Estos tipos de alimentos tienen un alto contenido de azúcar y bajo en nutrientes además no tienen suficiente vitamina C. Esta clase de alimentos deberían ser consumidos con moderación.

### Página de Herramientas de Nutrición

Anime a su niño a comer 5 porciones del grupo de frutas cada día 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](#)

