USDA

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

¡Bienvenido al almuerzo en la escuela!

Comer con amigos y probar alimentos nuevos puede ser divertido.
Hay muchas opciones en cada uno de los cinco grupos alimenticios.

Dibuja una línea desde cada alimento hasta el amigo del grupo alimenticio correspondiente. (Respuestas al dorso.)

Padres

Las comidas escolares ahora incluyen más frutas, vegetales y granos integrales. Además, son más saludables ya que tienen menos sal y grasas *trans* y saturadas. Acompañe a su hijo a almorzar un día y vea los cambios.

Descubre MiPlato

Mayo 2014 • FNS-471-B-S • USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.
http://teamnutrition.usda.gov

¡Una aventura de color!

Descubrir nuevos alimentos favoritos es divertido. Elige una fruta o un vegetal de cada color que desees probar. Luego, examina su sabor con tu familia. Escribe qué piensa tu familia del nuevo alimento debajo.

Haz un dibujo de la fruta o del vegetal nuevo en cada recuadro.

Vegetal/fruta rojos

¿Qué pensamos del alimento?

Vegetal/fruta anaranjados

¿Qué pensamos del alimento?

Vegetal/fruta amarillos

¿Qué pensamos del alimento?

Vegetal/fruta verdes

¿Qué pensamos del alimento?

Vegetal/fruta azules

¿Qué pensamos del alimento?

Vegetal/fruta púrpuras

¿Qué pensamos del alimento?

¡Lo Hiciste! Celebra con un paseo al parque o al parque de juegos.

Padres

¿Tiene colores? Pruebe servir habichuelas rojas, cantalupo anaranjado, calabacín amarillo, col rizada verde, arándanos azules o col morada. Eche un vistazo al menú de almuerzo escolar para más ideas.

Respuestas: FRUTAS: naranjas, bananos, uvas, fresas. VEGETALES: tomates, bróccoli, habichuelas verdes, calabacín amarillo. GRANOS: pan, pasta. LÁCTEOS: yogur, leche. ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS: atún, muslos de pollo, hamburguesa. Para aprender más sobre los grupos alimenticios visita: **http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html**