CONSEJOS PARA PADRES
Cinco al Día – Frutas y Verduras

Durante la sesión de hoy, hablamos acerca de la importancia de comer frutas y verduras. Hicimos algunas actividades para ayudar a sus niños a aprender acerca de la buena nutrición y ayudarlos a prepararse para la escuela. Esta hoja le dará más ideas.

Las actividades que aprendieron hoy:

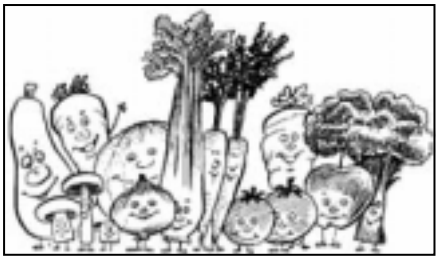
- Escuchamos la canción de 5 al día que habla de frutas y verduras.
- Leímos el libro, Vegetal Como Eres por Saxton Freymann y Joost Elffers
- Hablamos acerca del porqué las frutas y verduras son saludables.
- Contámos cuántas frutas y verduras necesitamos al día.
- Encontramos diferentes maneras de comer 5 al día.

Cómo puede seguir con éste aprendizaje:

Como padre de familia, usted es el primer maestro para su niño. Usted le puede ayudar a aprender más acerca de frutas y verduras haciendo algunas de las mismas actividades que hicimos hoy. Usted también puede hacer algunas nuevas actividades. Aquí están algunas ideas:

Otros libros que podría leer:

- *Comiendo el Alfabeto: Frutas y Vegetales de la A a la Z*-Lois Ehlert
- *Manzanas; Calabazas* - Ann L. Burkhardt
- *Los Vegetales de Oliver*- Vivian French
- *Papas el Mártes* - Dee Lilegard
- *La Oruga Muy Hambrienta* - Eric Carle
- *Pan y Mermelada para Francisco* - Russell Hoban



Otras actividades que podrían hacer juntos:

- **Música:** Cante o juegue con los niños juegos acerca de frutas y verduras haci como "una papa, dos papa."
- **Arte:** Corte fotos de frutas y verduras de alguna revista, ó dibúje con colores; caras de verduras y gente, haga un libro o un mantelito para la mesa.
- **Cocinando:** Haga una ensalada de frutas, verduras con aderezo, malteada de frutas, recetas para sopa o ensalada.
- **Ir de Compras:** Vayan al mercado y esconjan frutas y verduras juntos, hábleles acerca del color, sabor, y forma.
- **Ciencia:** Observen las diferentes partes de las frutas y verduras: tallo, semillas, raíces, y hábleles acerca de las partes de las frutas y verduras que a usted le gusta comer.
- **Matemáticas:** Sáque diferentes productos, sepárelos por color, tamaño, y forma.
- **Actividad Fisica:** Actúe como si fuera una fresa flotando en leche, sandía rodando, elote que están pelando, salsa de tomate que se está untando en una pizza, una manzana colgando de un árbol; juegue pasándose una bolsita de frijoles – llene una bolsita transparente de frijoles crudos.