

¡Siéntete bien!
¡Come saludablemente!

LIBRO PARA COLOREAR Y DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS PARA NIÑOS



healthy life

¡Siéntete bien!
¡Come saludablemente!



Este libro pertenece a

¡Lo mejor de comer alimentos saludables es lo bien que te hacen sentir!



**Los alimentos te dan energía. Te ayudan a crecer.
Ayudan a que nuestro cuerpo y nuestra mente se
mantengan en buena forma.**

Comer saludablemente significa que cada día tú eliges comer la mezcla correcta de alimentos como frutas, verduras, cereales, leche, carne, pescado y nueces. ¿Estás listo para comer saludablemente? ¡Sí!



¿Dónde hay granos?



Hay granos en el pan, el cereal, el arroz y las pastas. Los granos integrales como el pan 100% integral, el arroz marrón y la avena son aún más saludables.

Las lechugas hablan sobre la importancia de las verduras.



¡Popeye tenía razón sobre la espinaca! Las verduras verde oscuras y amarillas son las más saludables. ¡Pero el brócoli, los calabacines, el coliflor y los espárragos también son ricos!

Las frutas son jugosas, dulces y divertidas. ¡Las manzanas, las naranjas, las cerezas, las uvas, las peras y las bananas son riquísimas y vienen en todos los colores del arco iris!



¡Muuuu, también para ti!



**¡La leche, el yogur y el queso tienen calcio
que hace fuertes a los huesos!**

**La carne, el pollo, el pescado, los frijoles secos,
los huevos y las nueces se llaman proteínas.**



¡Debes comer alimentos ricos en proteínas todos los días!



Las frutas, las nueces, el yogur, las verduras cortadas, las palomitas de maíz, las galletas con mantequilla de cacahuete, el queso o una rebanada de pan integral son bocadillos saludables.

¿Tienes ganas de comer?

¡Prueba hormigas sobre un tronco!

1. Unta mantequilla de cacahuete en la parte en forma de U del apio, de una punta a la otra.
2. Empuja unas pasas de uva suavemente en la mantequilla de cacahuete.
3. Mastica ruidosamente y disfruta tus hormigas en un tronco.
4. ¡Es riquísimo!



ENSALADA DE PALABRAS



LAS PALABRAS ESTÁN TODAS MEZCLADAS.

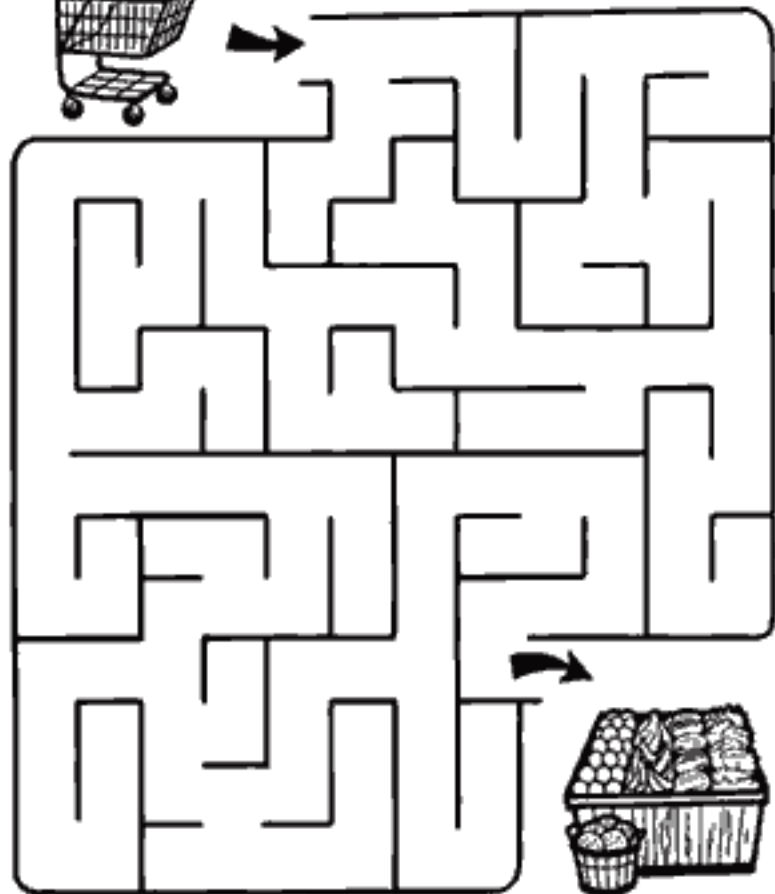
¿Puedes ordenar las palabras?

AYUDA: La palabra comienza con la letra en negro

1. **c**uglahe _____
2. moa**t**et _____
3. aroh**z**ania _____
4. ba**l**eclo _____
5. ip**a**o _____
6. br**a**noa _____
7. monti**p**ie _____
8. app**a** _____

¡LABERINTO DIVERTIDO DE ALIMENTOS!

Encuentra el camino por la tienda de comestibles hacia el área de frutas y verduras.



ENCUENTRA LAS PALABRAS

¿Puedes encontrar estas palabras escondidas y marcarlas con un círculo?

Banana

Apio

Cebolla

Papa

Durazno

Tomate

Fresa

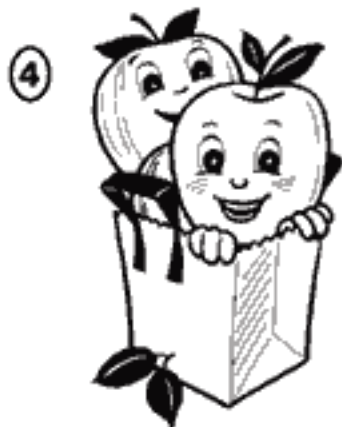
Manzana

Uva

Elote

T	B	A	N	A	N	A
O	N	Z	A	R	U	D
M	A	N	Z	A	N	A
A	L	L	O	B	E	C
T	F	E	L	O	T	E
E	S	M	O	I	P	A
A	V	U	A	P	A	P
F	R	E	S	A	R	U

¿CUÁL ES DISTINTO?



¿Cuáles son algunos consejos para comer saludablemente?



Completa con las palabras que faltan.

1. Debes comer pan _____ todos los días.
2. Los alimentos te dan _____.
3. La _____ y el _____ tienen calcio que hace fuertes a los huesos.
4. Come frutas y verduras como _____ saludables.

Chistes de comidas

1. ¿Por qué el niño espolvoreó azúcar en su almohada antes de irse a dormir?
2. ¿Cómo sabes que las zanahorias son buenas para los ojos?
3. ¿Qué te da una vaca consentida?
4. ¿Has oído el chiste sobre la mantequilla?
5. ¿Qué dos cosas no puedes tomar en el desayuno?



Respuestas:

1. Para poder tener dulces sueños. 2. Porque nunca vez chistes con zanahorias. 3. Leche azucarada a pensar. 4. Mejor no te lo digas, se podría espantar. 5. El desayuno y la cena.

¡Siéntete bien!
¡Come saludablemente!

*Prometo comer alimentos saludables
y hacer todo lo que pueda para mantener
mi cuerpo y mi mente en buena forma.*

Firma aquí tu nombre



Conforms to ASTM D-4236
Intended for ages 3 years & up
<http://jw-jpa.org>
Lot #000000
Printed in the USA