



BOLETÍN DE FEBRERO

2024-2025 | K-2

RACIONES DE FRUTAS Y VEGETALES

CONSEJO DE EMILY:

Las frutas y vegetales

nos dan energía para mantenernos fuertes y sanos. Sin ellos, nuestros cuerpos no funcionan tan bien como deberían. Una porción será tan grande como tus puños, así que trata de comer 5 puñados de frutas y verduras al día.



Nombre

Grado

Maestro/a

ACTIVIDAD:

¡Nos vamos a una búsqueda del tesoro!

¿Puedes encontrar 5 frutas y verduras en tu casa o escuela?

¡BONO! ¿Puede nombrar una fruta o verdura que pueda estar escondida, horneada o cocinada en su desayuno, almuerzo o cena?

JOKE!

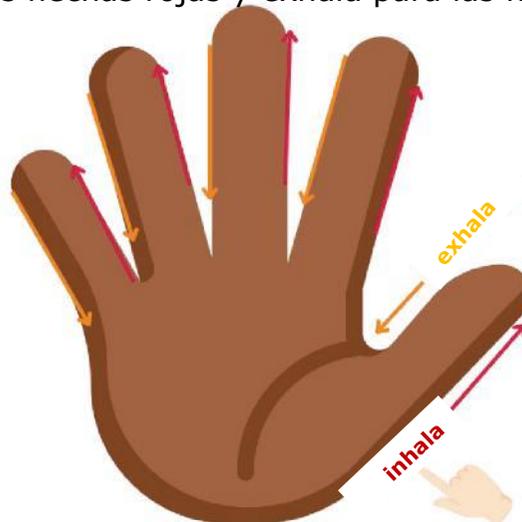
¿Cuál es el tipo de verdura favorita de una gallina?

La berenjena.

¡SÉ LO MEJOR DE TI!

Prueba esta técnica de respiración con 5 dedos cuando se sienta frustrado, estresado, triste o enojado. Traza tu mano como en la imagen de abajo. Comience con el pulgar e inhale y exhale a medida que avanza a lo largo de cada dedo. Al igual que en la imagen de abajo, inhala para las flechas rojas y exhala para las naranjas.

¿Cómo te sientes después de hacer este ejercicio?

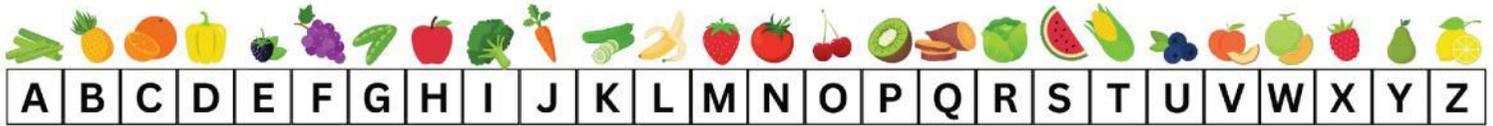


AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

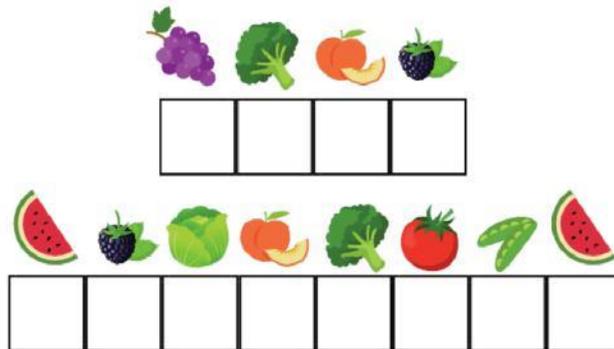
Para más información y actividades visite: www.FitnessForKidsChallenge.com

RETO:

Usando el alfabeto de frutas y verduras a continuación, encuentre el mensaje secreto!
Escriba la letra en el cuadro en blanco que coincida con la fruta o verdura que está encima del alfabeto de abajo. ¿Qué dice el mensaje secreto?



ENCUENTRE EL MENSAJE SECRETO:



¿Cuál es tu fruta o verdura favorita en la imagen?

RESUELVA EL LABERINTO

Ayuda a Ranger a encontrar a Maggie para que pueda compartir su plato de arándanos

