

# Tarjetas De Conversación Para La Cena Familiar Aptas Para Niños



Destino Luna:  
¡Imagínate que vas a ir a la luna!  
Puedes llevarte tres alimentos favoritos, pero tienen que ser opciones saludables.

-¿Qué llevarías?  
-¿Por qué son opciones saludables?  
¿Qué nutrición importante te darían durante tu gran viaje?  
-¿Dónde caben tus opciones en el diagrama MiPlato?

whyzz®



Una Invitación Del Presidente:  
Te acaban de decir que el presidente y su familia te vienen a visitar por el fin de semana! Ellos quieren jugar juegos afuera que les den buen ejercicio a todos! Puedes escoger un juego ya que existe o inventar uno.

- ¿Qué juego o juegos escogerías?
- ¿Qué tipo de ejercicio ofrece? Por ejemplo, ¿ayuda a fortalecer músculos? ¿Ofrece buen ejercicio aeróbico?
- ¿Cómo les explicarías a todos que el ejercicio y la actividad física son tan importantes?

whyzz®

