

Tarjetas De Conversación Para La Cena Familiar Aptas Para Niños



Ponte Activo:

¡Jugar afuera es divertido y bueno para ti!
Cuando juegas usas tu cuerpo mucho,
que te puede ayudar a mantenerte
saludable y en buena forma.

- ¿Cuáles son algunas de tus actividades favoritas en el parque?
- Además de hacer ejercicio, ¿qué otros beneficios resultan de jugar afuera?
Por ejemplo, cuando juegas en el parque puedes conocer niños nuevos y hacer amigos. ¡También puedes aprender cosas importantes como compartir y turnarse!
- ¿Cuáles son algunas de tus meriendas favoritas para llevarte al parque?



whyzz®

NOURISH
INTERACTIVE



Piensa Afuera del Huerto:

¡Los vegetales son importantes porque
están repletos de las vitaminas que tu
cuerpo necesita!

¡Los vegetales también son bajos en
calorías y están llenos de fibra saludable!
Se ha mostrado que la gente que come
muchos vegetales (y frutas) tiende a
enfermarse menos.



-Nombra tus tres vegetales favoritos.
¿Qué vitaminas y nutrientes proveen?



-Si pudieras inventar un vegetal nuevo,
¿cómo se parecería y a qué sabría? ¿qué
nutrición tendría? ¿Qué nombre le
pondrías?



-¿Hay algunos vegetales que no te gustan?
Piensa en una o dos maneras nuevas para
prepararlos para que le guste a toda la
familia.



whyzz®

NOURISH
INTERACTIVE