

# Tarjetas Divertidas y Saludables Para la Lonchera



¡Unos cuantos bocados de vegetales para el almuerzo te mantienen el cuerpo en buena forma!

**¡Feliz Almuerzo!**



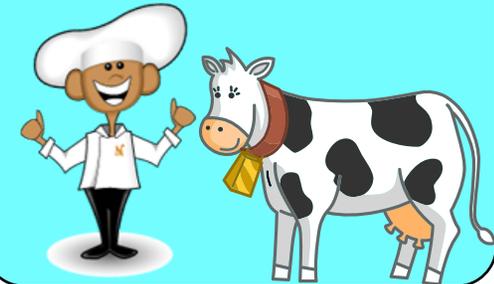
¡Comer un almuerzo saludable te da energía para pensar y jugar por la tarde!

**¡Feliz Almuerzo!**



¡Sé una vaca padre y toma leche cada día!

**¡Feliz Almuerzo!**



¡Disfruta de tu almuerzo! ¡Un poco de carne, frijoles, nueces y semillas te mantiene creciendo alto!

**¡Feliz Hora de Almuerzo!**



Las frutas saben tan dulces y ricas para tu barriguita. ¡Cómelas con el almuerzo!

**¡Feliz Hora de Almuerzo!**



¡Un almuerzo saludable tiene alimentos de por lo menos 4 de los grupos alimenticios!

**¡Feliz Hora de Almuerzo!**



¡Visite [www.ChefSolus.com](http://www.ChefSolus.com) para hojas de trabajo imprimibles gratis para los niños, juegos de educación nutritiva, consejos para comer saludablemente, metas para ejercicio y salud y un diario del comer y más!

# Tarjetas Divertidas y Saludables Para la Lonchera



¡Unos cuantos bocados de  
vegetales para el almuerzo te  
mantienen el cuerpo en buena  
forma!

**¡Feliz Almuerzo!**



¡Comer un almuerzo saludable  
te da energía para pensar y  
jugar por la tarde!

**¡Feliz Almuerzo!**



¡Sé una vaca padre y toma  
leche cada día!

**¡Feliz Almuerzo!**



¡Disfruta de tu almuerzo! ¡Un  
poco de carne, frijoles, nueces y  
semillas te mantiene creciendo  
alto!

**¡Feliz Hora de Almuerzo!**



Las frutas saben tan dulces y  
ricas para tu barriguita.  
¡Cómelas con el almuerzo!

**¡Feliz Hora de Almuerzo!**



¡Un almuerzo saludable tiene  
alimentos de por lo menos 4 de  
los grupos alimenticios!

**¡Feliz Hora de Almuerzo!**



¡Visite [www.ChefSolus.com](http://www.ChefSolus.com) para hojas de trabajo imprimibles gratis para los niños, juegos de educación nutritiva, consejos para comer saludablemente, metas para ejercicio y salud y un diario del comer y más!

# Tarjetas Divertidas y Saludables Para la Lonchera



¡Las tarjetas para el almuerzo son una manera divertida de recordarles a sus niños de la importancia de comer un almuerzo saludable cada día!

También es una forma dulce de extenderles la mano a sus niños cuando no están cerca y decirles que está pensando en ellos.

¡Póngale una sonrisa en la cara de sus niños durante la hora del almuerzo con nuestras Tarjetas de Mensajes Saludables para el Almuerzo!

## **Necesita:**

Tijeras

Bolígrafo

## **Instrucciones:**

Imprima este pdf.

Recorte las tarjetas para el almuerzo.

Escriba una notita personal por detrás o ¡simplemente fírmela con amor! (opcional)

¡Póngale la tarjetita en la lonchera de su niño!

O si su niño compra el almuerzo, póngale la tarjetita junto con el dinero para el almuerzo para recordarle que debe hacer decisiones saludables para el almuerzo.

¡Visite [www.ChefSolus.com](http://www.ChefSolus.com) para hojas de trabajo imprimibles gratis para los niños, juegos de educación nutricional, consejos para comer saludablemente, metas para ejercicio y salud y un diario del comer y más!