



Premio: Celebremos la Comida Sana

Ha aprendido a

- + Comenzar el día con un buen desayuno que da energía para jugar y aprender.
- + Comer una variedad de frutas y verduras para obtener vitaminas y minerales.
- + Comer pan, cereal, arroz y pasta integrales que dan fibra.
- + Tomar leche y comer productos lácteos para tener huesos y dientes fuertes.
- + Comer carne, pescado, huevos, frijoles y nueces para tener músculos fuertes y mucho más.
- + Comer alimentos variados y probar nuevos.
- + Hacer ejercicio para crecer más y ser más fuerte.



¡Viva tu buena salud!