



## ¡Puedo Comer Cinco al Día!

Los expertos en nutrición coinciden en que los niños y los adultos deben comer tres verduras y dos frutas todos los días. Presente estas actividades que requieren música, movimiento y memoria para que aprender la regla de cinco al día sea juego de niños.

### Juego de Dedos con Cinco al Día

Dirija al grupo en esta rima de cinco al día con la tonada de “Three blind mice”. Para mayor diversión, use las piezas de esta página para hacer títeres de dedos. Sujete las piezas a los dedos de los niños con cinta adhesiva. (Para hacer títeres en forma de brócoli, apio, calabaza, fresas y cerezas, use las piezas como patrón y sustituya con recortes de revistas o de catálogos de jardinería.)

#### Zanahorias, elote y chícharos.

[Mueva o señale los primeros tres dedos de una mano]

#### Manzanas y peras, por favor.

[Mueva o señale los otros dos dedos de la misma mano]

#### Brócoli, apio y calabaza,

[Repita, mueva tres dedos otra vez]

#### Fresas y cerezas, vaya, vaya.

[Mueva dos dedos otra vez]

#### Tres verduritas al día, las que quieras,

[Levante tres dedos y señale tres verduras imaginarias]

#### Y dos porciones de fruta, sí debes,

[Levante dos dedos y luego aplauda o frótese las manos con satisfacción]

#### Crece sano y fuerte, y no te enfermes

[Estire los brazos para mostrar los músculos]

#### ¡Necesitamos comer cinco al día!

[Muestre los cinco dedos de una mano]

#### Tres verduras y dos frutas ¡todos los días!

[Con la mano estirada, cuente tres dedos y luego dos]

#### [Hablado] Cuéntalos: ¡uno, dos, tres, cuatro, cinco!

[Cuenta los cinco dedos]

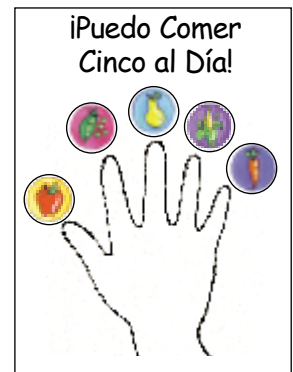
#### ¡VIVA!

[Brazos arriba para vitorear]

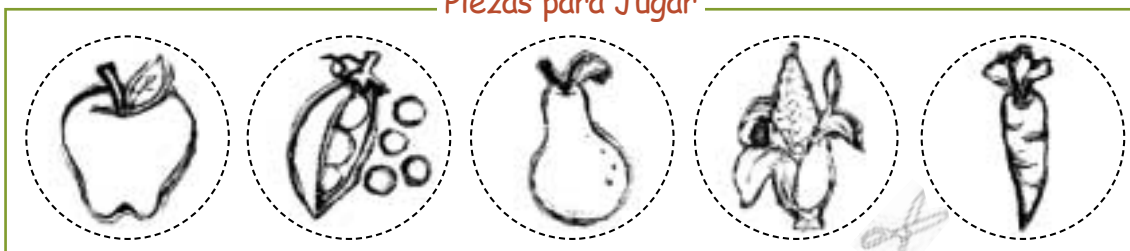
### Échame la Mano con Cinco al Día

Este es un juego para reforzar la regla de cinco al día:

- Trace la mano de cada niño o niña en papel. Dibuje un círculo del tamaño de una de las piezas de esta página arriba de cada dedo. (También puede hacer el modelo con la mano de un solo niño, preparar la página como se muestra aquí y sacar fotocopias para todos.) Fotocopie las piezas de frutas y verduras a continuación de modo que cada niño tenga cinco.
- Organice a los niños para que jueguen en grupos de cuatro. Revuelva las piezas con la ilustración hacia abajo. Los niños se turnan para sacar una y, si no la tienen, la guardan. Si ya tienen la pieza, la voltean y esperan su siguiente turno. El objetivo del juego es que cada niño o niña reúna las tres verduras y dos frutas distintas para completar su mano.
- Pida a los niños que peguen los círculos de frutas y verduras en su página y los coloreen. Muéstreles cómo “echarse una mano” (aplaudir) para comer tres verduras y dos frutas al día. Envíe las páginas a casa para compartir con la familia el mensaje de cinco al día.



### Piezas para Jugar



Corte por la línea punteada