

# Frutas y verduras.

Coma con mucho color y viva con mucha salud.

Para Padres: Edición para Preescolar.

Anime a sus hijos a comer frutas y verduras.

¿Para quién? Los niños y sus padres.

¿Por qué es una buena idea? Porque comer frutas y verduras es sano y delicioso.

## ● Sigue el Arco Iris

En un pedazo grande de papel dibuje un arco iris. Ofrézcales a sus niños fotos de frutas y verduras amarillas, verdes, rojas, anaranjadas, azules y moradas. Haga que peguen diferentes fotos de frutas y verduras en el arco iris para llenar todos los colores.

## ● Ayudante en la Compra de Frutas y Verduras

En lugar de hacer una lista de los artículos que va a comprar en el supermercado, haga que los niños los dibujen con crayones o marcadores.

## ● La Escultura del Bocadillo

Usando plastilina de colores, haga que sus niños hagan una escultura de la fruta o verdura que quieren como bocadillo. Cuando alguien adivine lo que es, premie al escultor con la versión real para que la coma.

Visite [eatwellbewell.org](http://eatwellbewell.org) para más recursos.

Arizona Nutrition Network



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.

El logotipo de Más es Importante y las Frutas y Verduras — es de Marca Registrada y marca de servicio de la Fundación de Frutas y Verduras para una Mejor Salud (Produce for Better Health Foundation) y no se deben reproducir sin el consentimiento por escrito de Produce for Better Health Foundation.