

Querida familia:

Hoy en mi clase hicimos un collage de imágenes de alimentos saludables.

¿Sabía usted qué?

- Durante sus primeros años de vida, los niños crecen rápido y continuamente. Los alimentos y la actividad física ayudan a que los niños crezcan con huesos fuertes y con más músculo. El cuerpo usa energía durante el descanso y el movimiento. La energía proviene de los alimentos que comemos. Algunas comidas proveen muchos nutrientes y energía mientras que otras tienen menos nutrientes. Las frutas, los vegetales, los granos, las carnes y los productos lácteos proveen muchos nutrientes que son importantes para el crecimiento y la energía.
- Los alimentos se dividen en cinco grupos. La gente necesita comida de cada grupo para mantenerse saludable. Los alimentos que contienen proteínas como las carnes, nueces, semillas, frijoles y legumbres son importantes para una dieta saludable. Los granos le proporcionan energía al cuerpo. Necesitamos energía para movernos y para pensar. Los vegetales tienen muchas fibras y vitaminas que ayudan a mantener nuestros ojos y cuerpos saludables. Las frutas contienen mucha vitamina C, la cual es muy importante para mantener la piel y el pelo saludable. Los productos lácteos como la leche, el queso y el yogur ayudan a nuestro cuerpo a almacenar energía y mantener nuestros huesos y dientes fuertes. Otros tipos de alimentos como los dulces, tienen aceite, grasas y azúcar y solo se deben comer de vez en cuando. La mantequilla, aceites y aderezos para ensaladas son comidas que se deben usar en moderación, así que debemos ser cuidadosos y no comer mucho de esas comidas.

Ahora le puede preguntar a su hijo:

- ¿Qué usaste para hacer tu collage?
- ¿Cómo escogiste los alimentos para tu collage?
- Háblame acerca de los alimentos saludables.

Actividades que puede hacer con su hijo:

- Compare con su hijo los ingredientes y la información nutricional que aparece en las cajas de alimentos en su cocina.
- La próxima vez que vaya al mercado, permita que su hijo le ayude a comprar alimentos saludables.
- Permita que su hijo le ayude a planear una cena; incluya alimentos saludables que escoja.

Vocabulario que puede usar con su hijo: alimentos, saludable, cuerpo, collage, crecer, energía