



NIÑOS EN NUTRICIÓN

Desafíos Nutricionales

LECCIÓN 1



Cuenta cuántos vasos de agua bebe en un día. ¡Recuerda que queremos intentar beber al menos 5 vasos de agua al día! ¡Una manera fácil de recordar beber agua es usar una botella de agua reutilizable!

BONIFICACIÓN: compare el contenido de sodio de dos alimentos similares y determine cuál tiene menos sodio.

LECCIÓN 2



¡Come al menos una fruta o verdura de cada color del arcoíris!

BONIFICACIÓN: Llene la mitad de su plato a la hora de la cena al menos 3 veces esta semana.

LECCIÓN 3



¡Sé un detective de cereales integrales! Intenta encontrar 3 alimentos integrales y di "integral" cuando veas uno. Puedes mirar en tu cocina, la cafetería, el supermercado o cualquier sitio donde haya comida.

BONIFICACIÓN: ¡Prueba un nuevo frijol, guisante o lenteja que nunca hayas probado! ¡Las legumbres son ricas en fibra y proteínas! Inspírate en [Beans Is How](#).

LECCIÓN 4



¡Prueba un nuevo WHOLE FOOD GO FOOD esta semana! ¡Quizás intente comer pescado, aceitunas, aguacate, cualquier tipo de nuez, mantequilla de nueces o semillas!

BONIFICACIÓN: Pruebe un nuevo método de cocina con su familia. ¡Esto puede incluir cocinar al vapor, hervir, hornear, freír o asar a la parrilla!

LECCIÓN 5



¡Prueba tres tipos diferentes de frutas! Puedes ser creativo y agregarlos a tu desayuno (como avena), agregarlos al agua, congelarlos en deliciosos trozos o comerlos enteros.

BONIFICACIÓN: ¡Comienza tu día con un desayuno sin azúcares AÑADIDOS esta semana!

LECCIÓN 6



¡Cree una comida que se parezca a nuestro plato equilibrado, de modo que tenga los 4 grupos de alimentos (frutas, verduras, proteínas y cereales)!

BONIFICACIÓN: ¡Encuentra las etiquetas nutricionales de dos alimentos (como una lata de frijoles y una caja de cereal)! Compara el tamaño de la porción, el azúcar, el sodio, la fibra y la proteína. ¿Qué ves?

Desafío Final:

Enséñele al menos a otras tres personas algo que haya aprendido con Kids In Nutrition. Puede ser su familia, amigos, compañeros de clase, compañeros de equipo, ¡cualquiera!



Por favor utilice el espacio abajo para anotar el desarrollo de su hijo/a!

Lección 1:

Lección 2:

Lección 3:

Lección 4:

Lección 5:

Desafío Final: