

HABLEMOS, LEAMOS Y JUGUEMOS: EL EJERCICIO Y LA NUTRICIÓN

PARA NIÑOS DE 3-5 AÑOS



Use estas palabras a lo largo del día y anime a su hijo(a) a usarlas también:

Hablemos



- **saludable:** algo que es bueno para tu cuerpo
- **ejercicio:** cuando mueves tu cuerpo (saltar, correr, bailar)

Haga preguntas abiertas:

- ¿Por qué es importante hacer ejercicios y comer alimentos saludables?

Visite la página del Dept. de Agricultura y hable con su hijo(a) acerca de lo que aprenden allí sobre los alimentos y la nutrición.

- <https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/multiple-languages/multilanguage-spanish>

Leamos



Leamos o contemos cuentos acerca del ejercicio y la nutrición

Cante y baile al son de estas canciones ...

- Cabeza, hombros, rodillas y pies
- Muy en lo alto del manzano



Da un paseo, monta bicicleta, baila, o haz yoga en casa. ¡Mueve tu cuerpo!

Prepare una merienda saludable con su hijo(a). Hable sobre la importancia de las verduras, las frutas, los granos y otros alimentos nutritivos.

