



Ponerse en Forma con los Grupos de Alimentos



¡Alístense!

ESCRIBAN un movimiento para cada grupo de alimentos, como los siguientes:



- Frutas = bailar
- Verduras = saltos cortos
- Granos = marchar
- Proteína = sentadillas
- Lácteos = saltos de tijera

HAGAN ESPACIO adentro o afuera para que todos tengan espacio para moverse.

ESCOJAN un jugador para ser el líder de la actividad.

Instrucciones:

1. El líder empezará a nombrar alimentos o grupos de alimentos y todos los demás harán el movimiento para ese grupo de alimentos.
2. Sigán haciendo el movimiento hasta que se diga otro alimento o grupo de alimentos.
3. ¡Sigán diciendo alimentos y grupos de alimentos hasta que ya no se les ocurran más!

CONSEJO: ¡Cambien los movimientos para que el juego continúe!

Puntos de Conversación Familiar:

Conversen y escriban o dibujen sus respuestas en el espacio provisto.

1. Los movimientos como los saltos y las sentadillas nos ayudan a desarrollar huesos fuertes. ¿Qué otros movimientos hacen que les ayuden a desarrollar huesos fuertes?
2. ¿Cuál es son sus actividades favoritas para fortalecer los huesos?