

Yo Espío Juego de Nutrición Hoja de Pistas (Para Estudiantes) Grados 2-5



Instrucciones: Lee las siguientes pistas y encierra en un círculo las imágenes de la hoja de imágenes del juego de nutrición Yo espío que coincidan con las pistas. Puede haber más de una respuesta.

Yo espío....

1. un alimento del grupo de los lácteos que es bueno para mis huesos y dientes
2. una fruta que es roja y buena para mi corazón
3. una comida que a algunos niños les gusta desayunar
4. una verdura que es verde y ayuda a mover los alimentos por mi cuerpo
5. un alimento del grupo de las proteínas que ayuda a mis músculos
6. una bebida que es importante para mi cuerpo, especialmente en un caluroso día de verano
7. una fruta que es azul y es buena para mi cerebro
8. una verdura que es naranja y es buena para mis ojos
9. un alimento del grupo de las proteínas del que está hecha la mantequilla de maní
10. un alimento del grupo de los lácteos que sabe bien en la pizza
11. una parte de mi cuerpo que es importante lavar antes de tocar la comida
12. una guía que me enseña a comer sano
13. la parte de mi cuerpo que le ayudará comer frutas y verduras verdes
14. la cantidad de grupos de alimentos en MiPlato
15. la cantidad de frutas y verduras que debo comer todos los días
16. la cantidad de minutos de actividad física que los niños deben tener todos los días
17. una actividad que podré hacer si como alimentos saludables
18. la parte de mi cuerpo que latirá fuerte si como frutas y verduras rojas
19. un lugar donde crecen frutas y verduras
20. la parte de mi cuerpo a la que me ayudará comer frutas y verduras de color naranja y amarillo
21. una palabra que usamos para describir los alimentos saludables que debemos comer todos los días
22. una palabra que usamos para describir los alimentos que no son los mejores para nuestro cuerpo que debemos comer solo de vez en cuando
23. una palabra que usamos para describir los alimentos que no son tan saludables como los alimentos go, pero no tan poco saludables como los alimentos whoa
24. la parte de mi cuerpo a la que me ayudará comer frutas y verduras azules
25. la parte de mi cuerpo que se fortalecerá si como frutas y verduras marrones, tostadas y blancas
26. la cantidad de MyPlate que debe llenarse con frutas y verduras
27. la palabra que describe el nutriente que se encuentra en los granos integrales que ayuda a mover los alimentos a través de mi cuerpo
28. una bebida "whoa" que contiene mucha azúcar y no contiene vitaminas ni minerales
29. una comida "whoa" que contiene grasas no saludables y mucha sal