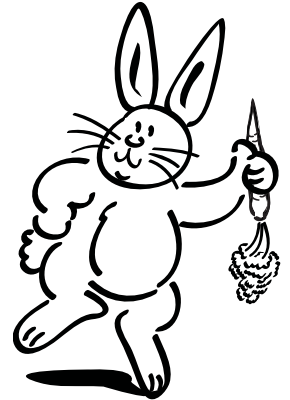


Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

# ¿Verduras para el desayuno?

¿Verduras en la mañana? ¡Ya me estoy riendo!  
Pues veo un conejito, y él las está comiendo.  
Ahora prueba la lechuga y roba los ejotes,  
A él le gustan todas, hasta los elotes.  
Pero yo no soy conejo, soy un ser humano,  
Comer plantas en la mañana me parece muy extraño.



## PERO, ESPÉRATE...

¡Pensándolo bien, quizás los niños SI coman verduras para el desayuno!

Los dibujos en esta hoja representan cuatro desayunos sabrositos.

¿Puedes encontrar la verdura en cada dibujo y rodearla con un círculo?

<p>Tortilla francesa con brócoli, pan tostado y jugo de naranja</p> 	<p>Panqueques de zanahoria acompañados de zanahorias y un vaso de leche</p> 
<p>Jugo de tomate, sémola y queso</p> 	<p>Pizza de verduras con un vaso de jugo de uva</p> 

¿Cuál verdura te gusta más A TI para el desayuno? Dibújala aquí.

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

# Mi propia ensalada de frutas

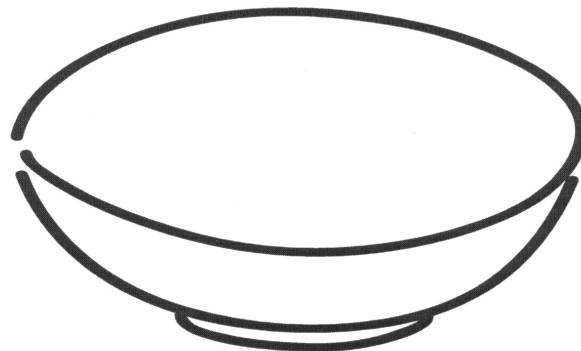
A menudo se mezclan varias frutas y se las come en una ensalada. La combinación de colores y formas de los trozos de frutas se ve muy linda. Si tú pudieras preparar tu propia ensalada de fruta, ¿cuáles frutas incluirías?



## Instrucciones:

1. En los cuadros, dibuja las frutas que usarías en tu ensalada.
2. En el tazón al pie de la página, dibuja las frutas mezcladas en una ensalada.
3. ¡Pregúntale a un adulto si puedes preparar esta ensalada en casa!



## Mi Ensalada de Frutas

¡EMPIEZA BIEN! COMIENDO Y LEYENDO – Lección 3: ¡De Camino a “5-Cada-Día”!

Preparado por los programas de Desarrollo Juvenil y Desarrollo Familiar y Comunitario del Servicio de Extensión de Oregon State University y por el Departamento de Educación de Oregon.