

Reto de bienestar familiar para enero: CUATRO es más

Todo este mes, te retamos a que pruebes CUATRO frutas nuevas. Si ya estás comiendo frutas, está bien seguir comiendo los alimentos que te gustan y registrarlos a continuación. Ponte a prueba para probar al menos 1 fruta nueva. Dibuja o escribe sobre una fruta en cada cuadro a continuación. **Devuélvalo a la escuela después del 21 de enero.**

Algunas frutas incluyen ... manzanas, plátanos, naranjas, limones, duraznos, uvas, fresas, frambuesas, arándanos, peras, piñas, sandías, melones, kiwi

Consulta este sitio web para obtener consejos sobre frutas: <https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/fruits/fruits-tips>

Si su hijo no ha recibido su collar Fitness Finder, visite el siguiente sitio web y complete el contrato familiar: <http://tses.hcpss.org/news/2019/10/tses-monthly-wellness-challenges>

Nombre _____ AM teacher _____

Firma de los Padres _____