

Grade _____

Nombre _____

Reto de bienestar familiar para noviembre

CUATRO es más

Todo este mes, lo retamos a que pruebe CUATRO vegetales nuevos. Si ya está comiendo vegetales, está bien seguir comiendo los alimentos que le gustan y registrarlos a continuación. Póngase a prueba probando al menos 1 verdura nueva. Dibuje o escriba sobre un vegetal en cada cuadro a continuación. **Devuélvalo a la escuela después del 21 de noviembre.**

Firma de los Padres _____

Algunas verduras incluyen...brócoli, calabacín, pepino, pimientos, maíz, guisantes, calabaza, zanahorias, batata, espárragos, judías verdes, espinacas, col rizada, lechuga, apio, coliflor, champiñones

Consulte este sitio web para obtener consejos sobre vegetales www.choosemyplate.gov/eathealthy/vegetables/vegetables-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>