



Diario de la Salud de la Familia

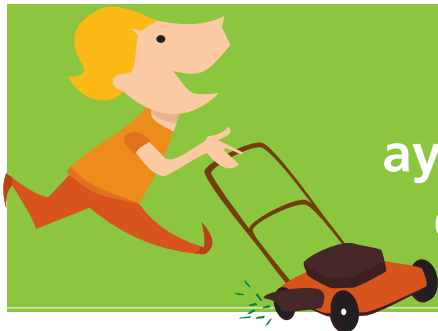
Nombre:



Cinco Sentidos



Éstos son mis cinco sentidos:



Mis sentidos me
ayudan a aprender, crecer y
descubrir nuevas cosas.



Comidas Siga, Espacio, Pare



Éstas son mis comidas favoritas SIGA:

¡Yo consumo comidas SIGA a cualquier hora porque ellas me ayudan a crecer y a sentirme bien!

Frutas Fabulosas



Mis frutas favoritas son:



Comer una variedad de alimentos saludables
le da a mi cuerpo nutrientes importantes.

Muévase al Ritmo

Así es como me gusta moverme:



¡El ser activo ayuda a mi corazón y cuerpo a mantenerse saludables!



Balance de Energía



Ésta es mi comida SIGA favorita y
mi manera favorita de estar activo:



¡Consumir comidas
saludables me dá
energía para jugar!

¡Amo Mis Vegetales!



Ésta es una ensalada arcoiris:

¡Comer vegetales todos los días ayuda a mi familia a mantenerse saludable!



Porciones Perfectas

Mi comida favorita incluye:

¡Una comida saludable
incluye frutas y vegetales,
almidones y proteína!



Huesos Secos



Éstos son mis huesos saludables:



¡El bailar, saltar y ser activo ayuda a mis huesos a volverse más fuertes!

Bebidas Saludables

Aquí estoy yo tomando agua:



¡¡El agua y la leche baja en grasa ayudan a mi cuerpo a sentirse bien!!

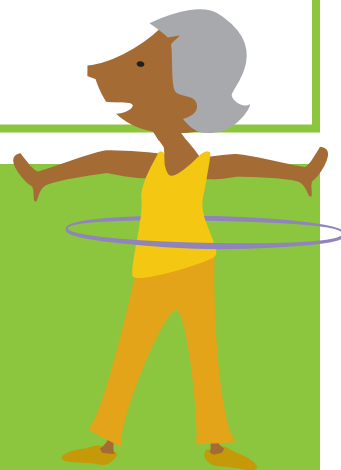


¡Sueño Sabio!

Así es como me alisto para ir a la cama:



Tener un sueño reparador
me ayuda a aprender y a
jugar todo el día.



Comida Familiar

Cuando como con mi familia a mi me gusta:



¡Preparar comidas familiares
juntos es divertido!



¡Fin!

Mi saludable familia:

