

FRUTAS Y VERDURAS



Que en cada comida haya **verduras**, crudas o cocidas, **de diferentes colores**. Cada color tiene una vitamina que protege tu salud. Y no te olvides que la fruta es un postre **saludable**.
¡Anímate a probar nuevos colores y sabores!

Tachá las X, W, Z y descubrí cuántas verduras y cuántas frutas es bueno comer para estar sanos. Anotá debajo la frase que formás.

ZHWXAYXQZUWEXCOZMWEXRZDOWSWPO
WRCZIWONZESWDEWVZEWRDZURWASWYZ
TWREZSWFRXUZTAW SXZPWOZRWDWIA XEZ
SXTOZESZIXGUAXLXAXCIXNZCXOZALXDIXA

HAY QUE _____

Descubrí el nombre de esta preparación y dibujá cómo quedaría

- 1) Seleccioná las frutas que más te gusten o tengas a mano.
- 2) Laválas bien con agua segura y retirá la cáscara de las que sea necesario.
- 3) Cortá las frutas en cubitos.
- 4) Mezclálas.

El nombre de la preparación es:

E_____ F_____



¡PONÉLE COLOR A TU PLATO
CON FRUTAS Y VERDURAS TODOS LOS DÍAS!