

Caritas Cómicas Hechas con Comida

¡Haga que las frutas y verduras sean divertidas para todos!

¿Busca maneras divertidas para lograr que sus hijos coman frutas y verduras?

¡Primeros 5 San Joaquin ofrece actividades creativas para ayudarle a que comer saludablemente sea divertido para su familia!

¡Anímese, juegue con su comida!

Hacer caritas cómicas con frutas y verduras ayuda a introducirles nuevos sabores a sus hijos. También estarán más motivados a comer los alimentos que ellos mismos ayudan a preparar.

Pimiento verde, berenjena o una lechuga para la cara

Peras, pepinos o rábanos para la nariz



Aceitunas, uvas, chícharos o cerezas para los ojos

Una naranja partida para la boca

Frambuesas o tomates para unas mejillas rosadas



Plátanos para una sonrisa, calabazas para una sonrisa de satisfacción o zanahorias para una carita no muy feliz



**¡No se olvide del cabello!
Ponga perejil, uvas, coliflor o brócoli**

Para obtener una copia gratis del librito de cocina de Primeros 5, "Yummy para Tu Pancita", que ofrece recetas fáciles, saludables y económicas, llame al 1-800-50-NIÑOS.

Para aprender más sobre hábitos saludables para su familia, llame a Primeros 5 San Joaquin al (209) 953-5437 o visite www.sjckids.org.

