

Semana 5



Estimados padres de familia,

Todos estamos ocupados a veces. Esta semana nuestra clase aprendió que debemos hacer planes específicos para cuidar de nuestra huerta y estar seguros de que las necesidades de nuestras plantas se van a satisfacer, ¡incluso cuando estamos ocupados!

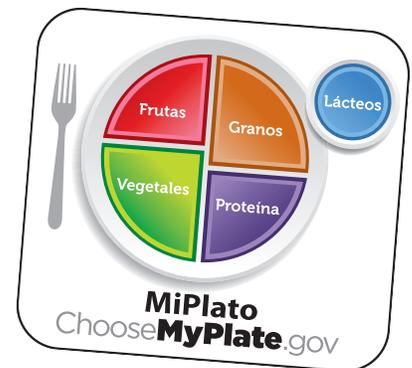
También discutimos que podemos hacer planes para las comidas con anticipación, para que durante las horas en que estamos más ocupados podamos obtener aun así alimentos diferentes y que nuestras propias necesidades queden satisfechas.

Planificación de la huerta

Nuestra clase trabajará en equipo para regar, deshierbar y fertilizar nuestra huerta. Hemos hecho planes para que diferentes grupos de estudiantes tengan ciertas responsabilidades que hacer en días específicos durante el mes.

Planificación de las comidas

Esta semana los estudiantes aprendieron sobre el uso de MiPlato para ayudar a planificar una comida. La imagen de MiPlato nos ayuda a ver cuánto espacio en un plato debe tomar cada grupo de alimentos. Esto nos ayuda a estar seguros de que vamos a obtener todos los diferentes tipos de alimentos y nutrientes que nuestros cuerpos necesitan.



En la escuela cada estudiante planificó una comida coloreando el espacio en el plato de papel que se anexa, con los alimentos que les gustan.

¿Quiere saber más sobre lo que aprendimos? Quizás quiera hacerle a su niño estas preguntas:

- ★ Sin mirar la imagen de MiPlato, ¿me puedes decir cuáles son los 5 grupos de alimentos? (lácteos, frutas, granos, proteínas y vegetales)
- ★ ¿Cuáles serían dos ejemplos de alimentos que te gustan de cada grupo?

¡Gracias por su interés! Si usted desea aprender más acerca de nuestro proyecto Aprende, Cultiva, Come & ¡Vamos! y las cosas que su familia puede hacer en casa, visite www.jmgkids.us/LGEG.

¡Asegúrese de buscar la carta de actualización de la próxima semana!

Atentamente,

