

Semana 7



Estimados padres de familia,

Esta semana aprendimos más acerca de cultivar y comer una variedad de alimentos. También utilizamos las habilidades de clasificación ANDA/DESPLICIO/ALTO (GO/SLOW/WHOA en inglés) que aprendimos la semana pasada para dar a nuestras comidas una puntuación ANDA. Esta calificación proviene del número total de alimentos ANDA que tenemos en nuestros platos.

Cultivando y comiendo una variedad

En la clase esta semana, se le dio a su niño un crayón para hacer una lista de compras de frutas y verduras para toda una semana. Pero la lista sólo podía tener frutas y verduras del color de su crayón. ¡Nuestra clase decidió que era difícil de hacer y que sería aburrido comer sólo alimentos de un color durante una semana entera!

En nuestra huerta está creciendo una variedad de hortalizas. Nos enteramos de que la única manera de obtener todos los nutrientes que nuestra mente y cuerpo necesitan es ingerir comidas con una amplia variedad de alimentos de los cinco grupos de alimentos: lácteos, frutas, granos, proteínas y vegetales.

Tarea del rastreador de cenas

Adjunto a esta página está la tarea del *Rastreador de Cenas de 1 Semana*. Cada noche de esta semana su niño debe agregar información basándose en lo que comieron para la cena:

1. Colorear los grupos de alimentos que estaban en su plato (*los estudiantes simplemente deben hacer el mejor esfuerzo por adivinar, si no está seguro en cuál grupo está un alimento*).
2. Enumerar los alimentos que están en su plato.
3. Circular los artículos en su lista de alimentos que piensan que son alimentos ANDA y contarlos. Escribir el número en el círculo de puntuación ANDA a un lado de la página (*los estudiantes simplemente deben hacer el mejor esfuerzo por adivinar, si no están seguros si un alimento es ANDA*).

Se calificará esta página si se ha completado, no se dará calificación por los alimentos consumidos en la cena.

¡Gracias por su interés! Si 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,

