



¡Sea un Héroe de Alimentos! Lotería de las Vacaciones de Primavera

1 Nombre _____

2 Maestro/a _____

3 Edad _____

4 ¿Completó esto con un hermano o hermana? (encierre con un círculo) Sí No

Instrucciones para los padres: Su hijo recibirá **una sorpresa de Héroe de Alimentos** si Completa al menos 5 tareas LOTERÍA durante las vacaciones de primavera, Usted escribe sus iniciales en el cuadro de LOTERÍA de cada tarea que completa, y Su hijo devuelve la tarjeta LOTERÍA al maestro de su clase antes del viernes después de las vacaciones de primavera.

<p>Caminar con la familia por 15 minutos.</p>	<p>Ayudar a poner la mesa.</p>	<p>Con un adulto ingrese a www.foodhero.org/es.</p> <p>Juntos escoger una receta nueva para probar.</p>	<p>Beber 8 onzas de leche baja en grasa.</p>	<p>Comer una taza de fruta como bocadillo.</p>
<p>Hacer un licuado que contenga una fruta o verdura.</p>	<p>Dibujar una imagen.</p>	<p>Jugar un juego.</p>	<p>Ayudar a planear una cena.</p>	<p>Desayunar.</p>
<p>Cenar con su familia.</p>	<p>Realizar 60 minutos de actividad física.</p>		<p>Leer un libro.</p>	<p>Jugar en un parque durante 30 minutos.</p>
<p> Ir de compras al supermercado con la familia y seleccionar una verdura que todos van a probar.</p>	<p>Beber agua en lugar de bebidas azucaradas.</p>	<p>Ayudar a cocinar una cena.</p>	<p>Saltar la cuerda 20 veces.</p>	<p>Montar la bicicleta por 30 minutos.</p>
<p>Compartir una fruta con un amigo/a.</p>	<p>Jugar al aire libre por 20 minutos.</p>	<p>Bailar por 20 minutos.</p>	<p>Consumir una porción de verdura equivalente a una taza.</p>	<p>Lavarse las manos antes de comer.</p>