

Estimado miembro de la familia:

El grupo de su hijo(a) está iniciando un programa llamado **Vamos a Comer Saludable (Let's Eat Healthy)** para aprender acerca de una alimentación saludable. Su hijo(a) aprenderá a:

- Identificar los alimentos de los 5 grupos alimenticios y los beneficios para la salud de cada grupo.
- Saber elegir desayunos y bocadillos entre comidas saludables para ellos mismos.
- Comprender los pasos necesarios para llevar los alimentos de la granja a la mesa.
- Reconocer que los lugares, las personas y las actividades pueden influir en la elección de los alimentos.
- Saber cómo decidir mejor lo que beben cada día.

Hemos creado los siguientes personajes para ayudar a su hijo(a) a recordar los alimentos que corresponden a cada grupo.



Un buen hábito saludable para practicar juntos diariamente es elegir alimentos que estén dentro de los grupos alimenticios. Anime a su hijo(a) a identificar lo que come cada día con estos 5 grupos alimenticios. Pídale que comparta con la familia lo que está aprendiendo en su grupo sobre el origen de los alimentos, cómo preparar un superbocadillo entre comidas, cuáles son las mejores opciones de bebidas y las opciones saludables para el desayuno.

¡Usted es parte esencial de la buena salud de su hijo(a)! El ejemplo que usted le pone a su hijo(a) tiene influencia sobre lo que decide comer, beber y qué tanto acepte una amplia variedad de alimentos diferentes y nutritivos. Lo invitamos a involucrar a su hijo(a) en todos los aspectos de la comida en su hogar, desde ir con usted a las compras hasta la preparación de la comida y la limpieza. Tómense el tiempo para comer juntos en familia tantas veces durante la semana como puedan. ¡Trate de hacer de las comidas una experiencia positiva, con un enfoque en la conversación animada y divertida!

El maestro de su hijo le enviará material o usted puede verlo directamente visite:

**HealthyEating.org/2ndGrade**. Ahí podrá encontrar consejos y videos para ayudar a su familia a construir juntos patrones de alimentación saludable. La información nutricional en este programa está de acuerdo a las recomendaciones de las Pautas Alimentarias para Estadounidenses, como se refleja en el ícono de alimentos *MiPlato* de la USDA.



La información nutricional en este programa está de acuerdo a las recomendaciones de las Pautas Alimentarias para Estadounidenses, como se refleja en el ícono de alimentos *MiPlato* de la USDA. Personajes y nombres de grupos alimenticios utilizados en este programa está adaptado por USDA's Team Nutrition, Descubre MiPlato.