



Encuesta de Poder

- Selecciona una persona en tu grupo que sea el *Encuestador*—el que hace las preguntas.
- Selecciona a alguien que sea el *Contador*—el que mantiene el récord de las respuestas.
- El *Encuestador* lee cada pregunta a voz alta. Para cada pregunta, pide que todos los del grupo levanten la mano si desean contestar “sí”. No olviden de incluir al *Encuestador* y al *Contador*. El *Encuestador* cuenta el número de manos que se han levantado.
- El *Contador* escribe el número de respuestas “sí” en el cuadro de la pregunta.
- *Por ejemplo:* El *Encuestador* pregunta, “¿Probaste una nueva fruta o vegetal el mes pasado?” Cuatro estudiantes levantan la mano para indicar que “sí”. El *Contador* escribe “4” en el cuadro de esa pregunta.



1 ¿Probaste una nueva fruta o vegetal el mes pasado?

2 ¿Estuviste activo físicamente durante tu último recreo?

3 ¿Crees que las frutas y vegetales te dan energía?

4 ¿Crees que es fácil hacer al menos 60 minutos de actividad física cada día?

5 ¿Crees que el estar activo físicamente te puede ayudar a no enfermarte?

6 ¿Alguna vez has pedido a tus padres que te compren tu fruta o vegetal favorito?

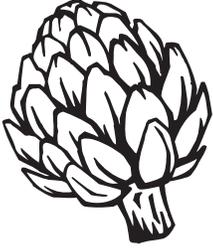
7 ¿Intentaste una nueva actividad física el mes pasado?

8 ¿Crees que es fácil comer de 3 a 5 tazas de frutas y vegetales cada día?

9 ¿Crees que comer de 3 a 5 tazas de frutas y vegetales cada día te ayudan a tener mas éxito en la escuela?

HOJA DE
TRABAJO
2A

¡Buscando con Ganas!



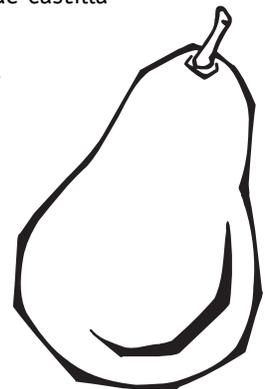
Encuentra cada palabra en la lista y encierra en un círculo alrededor de cada una.
Las palabras pueden deletrearse en cualquier sentido – para arriba, abajo,
hacia adelante, hacia atrás, o diagonalmente.

D	T	X	L	E	C	H	U	G	A	Q	F	N	F	M	R
T	B	T	Q	N	T	L	H	I	M	V	Z	D	N	E	X
N	F	R	Y	R	N	M	W	X	U	W	B	M	R	L	G
A	C	R	O	R	R	I	K	P	B	V	L	L	H	O	T
L	X	O	E	C	K	A	G	U	A	C	A	T	E	N	T
C	K	B	L	S	O	F	L	G	Z	G	W	S	L	D	O
A	R	P	E	D	A	L	T	R	M	P	B	S	E	E	M
C	L	L	Z	H	E	S	I	C	K	O	U	W	Y	C	A
H	F	M	T	X	H	B	M	W	G	G	T	T	Q	A	T
O	W	G	P	E	R	A	R	A	A	Z	H	T	N	S	E
F	F	Q	G	V	M	K	R	U	L	H	P	X	K	T	E
A	F	N	K	D	R	R	O	Q	S	O	Q	X	X	I	S
M	G	L	T	N	A	I	Y	N	G	E	L	G	J	L	X
B	X	M	R	P	P	Z	F	I	T	J	L	P	K	L	L
P	T	B	S	A	K	M	H	Q	P	K	Q	A	K	A	V
T	B	E	Q	Z	A	N	A	H	O	R	I	A	S	G	F

alcachofa
brócoli
zanahorias
uvas
pera

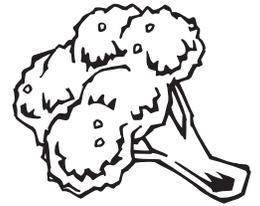
espárrago
col de Bruselas
apio
kiwi
fresas

aguacate
melón de castilla
higo
lechuga
tomate





¿Cuánto Necesito? NIÑO



Niño de 9 años de edad

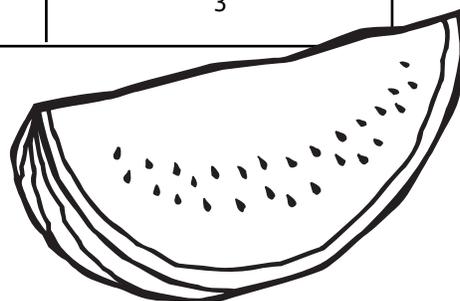
Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Vegetales que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Vegetales que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	2	3½
30 a 60 minutos	1½	2½	4
Más de 60 minutos	2	2½	4½

Niño de 10 años de edad

Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Vegetales que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Vegetales que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	2	3½
30 a 60 minutos	1½	2½	4
Más de 60 minutos	2	3	5

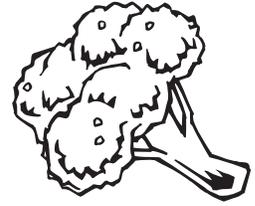
Niño de 11 años de edad

Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Vegetales que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Vegetales que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	2½	4
30 a 60 minutos	2	2½	4½
Más de 60 minutos	2	3	5





¿Cuánto Necesito? NIÑA



Niña de 9 años de edad

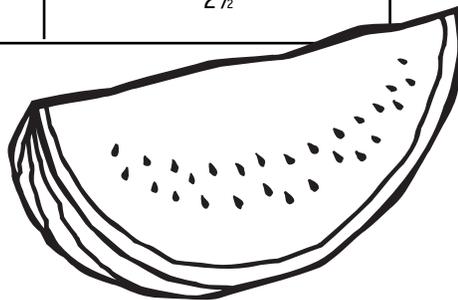
Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Vegetales que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Vegetales que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	1½	3
30 a 60 minutos	1½	2	3½
Más de 60 minutos	1½	2½	4

Niña de 10 años de edad

Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Vegetales que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Vegetales que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	1½	3
30 a 60 minutos	1½	2½	4
Más de 60 minutos	2	2½	4½

Niña de 11 años de edad

Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Vegetales que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Vegetales que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	2	3½
30 a 60 minutos	1½	2½	4
Más de 60 minutos	2	2½	4½



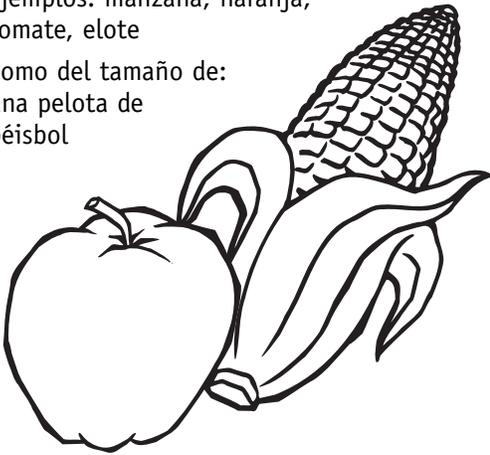
Tazas de Frutas y Vegetales de Colores

¿Quieres mantenerte sano y tener mucha energía? Usa la Hoja de Trabajo 3A para saber cuantas tazas de frutas y vegetales debes de comer cada día. Luego suma las tazas de frutas y vegetales que debes comer cada día. Luego agrega las tazas que necesitas para llegar a tu meta. ¿Cómo puedes saber cuantas tazas estas comiendo? Usa estas ideas para ayudarte.

1 fruta o vegetal = 1 taza

Ejemplos: manzana, naranja, tomate, elote

Como del tamaño de: una pelota de béisbol

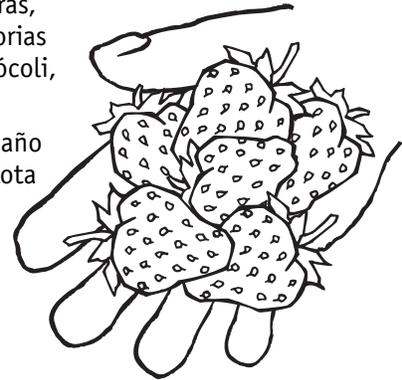


Una mano llena de frutas o vegetales frescos, congelados, o enlatados* = 1/2 taza

* fruta enlatada en jugo 100% natural

Ejemplos: moras, fresas, zanahorias miniatura, brócoli, melón picado

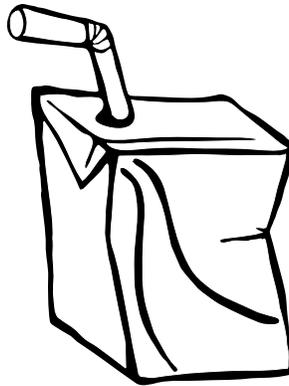
Como del tamaño de: media pelota de béisbol



2 manos llenas de hojas verdes crudas = 1 taza

Ejemplos: ensalada verde, espinaca

Como del tamaño de: una pelota de béisbol



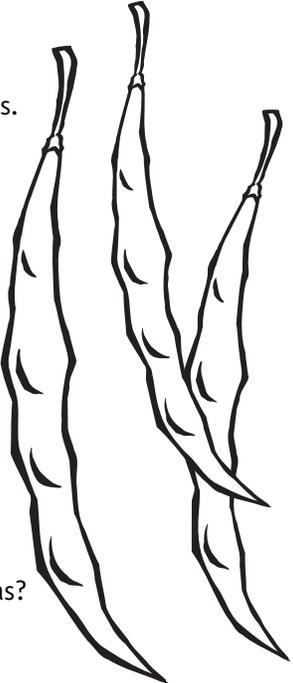
1 caja de jugo 100% natural = 3/4 taza (6 onzas)

Ejemplos: jugo de naranja, jugo de manzana, jugo de tomate



Jugando con Ganas a las Matemáticas!

Resuelve los problemas de matemáticas que se presentan a continuación. Usa las Hojas de Trabajo ¿Cuánto Necesito? y Tazas de Frutas y Vegetales de Colores para que te ayudes. Si haces alguna cuenta para resolver el problema, escríbela abajo del problema.



1 2 manos llenas de lechuga = _____ taza(s)

2 1 taza llena de fresas = _____ taza(s)

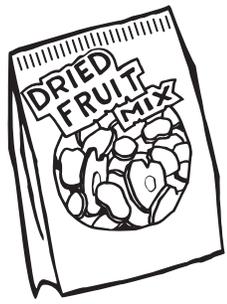
3 2 manzanas enteras = _____ taza(s)

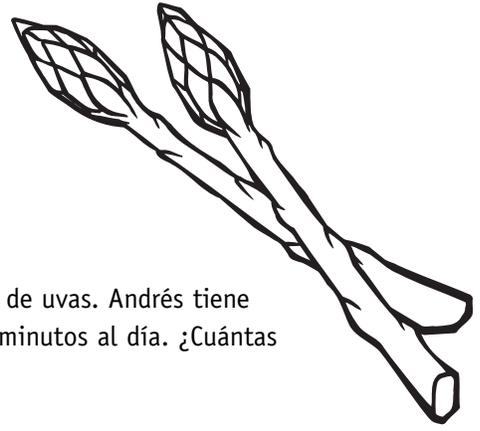
4 A Jorge le toma 15 minutos caminar a la escuela. Al final del día, Jorge camina de regreso a casa. ¿Cuántos minutos de actividad física hace Jorge en esas caminatas diarias?

¿Cuántos minutos más de actividad física tiene que hacer en cada día que va a la escuela?

5 Jade hace un licuado de frutas para ella y dos amigos. Ella usa un plátano grande, 1 taza de jugo de manzana 100% natural, $\frac{3}{4}$ taza de yogur, y 1 taza de fresas. ¿Cuántas tazas de fruta hay en cada licuado?

6 Benjamín juega fútbol con sus amigos por dos horas. ¿Cuántos minutos de actividad física hace? ¿Cuántos minutos más necesita el día de hoy?





7

Andrés se comió hoy $\frac{1}{2}$ taza de duraznos, $\frac{1}{2}$ taza de fresas, y $\frac{1}{2}$ taza de uvas. Andrés tiene 10 años de edad y generalmente se mantiene activo por más de 60 minutos al día. ¿Cuántas tazas más de frutas tiene que comer Andrés hoy?

8

Pablo se comió hoy una mano llena de zanahorias miniatura como bocadillo. ¿Cuántas tazas de vegetales se comió? Escribe la cantidad como fracción y como decimal.

9

A Susana le toma 6 minutos andar en su bicicleta alrededor de la cuadra. ¿Cuántas vueltas necesita darle a la cuadra para tener la cantidad diaria de ejercicio que necesita? Haz una cuenta para ayudarte a resolver el problema.

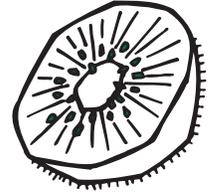
10

Sara se comió una ensalada que tenía 1 taza de lechuga, $\frac{1}{4}$ taza de pepinos rebanados, y $\frac{1}{4}$ taza de tomate picado. Sara tiene 10 años de edad y se mantiene activa de 30 a 60 minutos diarios. ¿Comió Sara la cantidad necesaria de vegetales para el día de hoy?



Decisiones de Poder

Haz una lista de tus bocadillos de frutas, bocadillos de vegetales y actividades físicas favoritas.



5 Bocadillos de Frutas Favoritas

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



5 Bocadillos de Vegetales Favoritos

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

5 Actividades Físicas Favoritas

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

¡Gana el Poder!

¿Quieres crecer y mantenerte sano? ¿Quieres tener más energía para tener un buen desempeño en la escuela y en los deportes?

¡Come Frutas y Vegetales Todos los Días!

Tú debes comer de 3 a 5 tazas de frutas y vegetales cada día. Las frutas y los vegetales contienen mucha fibra y son bajos en grasa y azúcar. También tienen vitaminas importantes.

¿Por qué necesito fibra?

El comer alimentos que son altos en fibra te protege de las enfermedades. También te ayuda a sentirte satisfecho para que no comas demasiado. Tú puedes recibir fibra de plantas comestibles como las frutas, los vegetales, frijoles, panes integrales, y cereales.

¿Por qué debo limitar la grasa y el azúcar?

El comer muchos alimentos que son altos en grasa te puede ocasionar problemas serios de salud cuando seas mayor. Las frutas y los vegetales tienen muy poca grasa. Las cubiertas como la mantequilla, los aderezos para ensaladas, y el queso pueden ser altos en grasa. Si utilizas cubiertas o salsas con tus frutas y vegetales, trata de usar poco y que sean bajos en grasa.

Si comes alimentos con mucha azúcar refinada, probablemente comes menos alimentos saludables. Las frutas y los vegetales tienen pequeñas cantidades de azúcar natural en ellas. Trata de comer fruta que no tengan mucha azúcar agregada. Por ejemplo, toma jugo que sea 100% de fruta sin azúcar adicional.

¿Por qué son importantes las vitaminas?

Vitamina A

La vitamina A te ayuda a crecer y ayuda a tu vista y a tu piel. También evita que te enfermes. Las frutas y vegetales tienen mucha vitamina A. Busca las frutas y vegetales que son amarillo oscuro, anaranjados, o verde oscuro y con hojas.

Para recibir vitamina A, come:

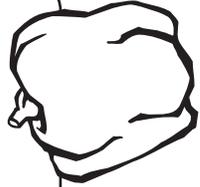
albaracoque, camotes, chabacanos, chiles, espinacas, hojas de lechuga, hojas verdes de berza, mangos, melón, tomate, sandía, y zanahoria.

Vitamina C

La vitamina C ayuda a tu cuerpo a mantenerse fuerte. Previene infecciones, y sana las heridas. También es buena para mantener saludables los huesos, dientes, la piel, y los vasos sanguíneos. La mayoría de la vitamina C que obtenemos proviene de las frutas y los vegetales.

Para recibir vitamina C, come:

brócoli, calabacitas, ciruela, coles de Bruselas, coliflor, fresa, jícama, kiwi, mandarina, melón, melón blanco, naranja, papaya, pimentón, quimbombó, repollo, tomate, uvas, y sandía.



¡Juega con Ganas 60 Minutos Cada Día!

Tú debes hacer por lo menos 60 minutos de actividad física cada día. Tú puedes sumar todas las diferentes actividades físicas que haces durante el día. Trata de estar activo por lo menos 10 minutos a la vez.

Recuerda tener actividad física moderada y vigorosa cada día. ¡El mantenerte activo tiene muchos beneficios!

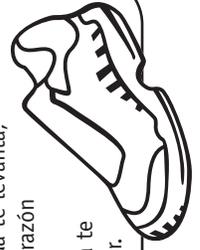
La actividad física puede:

- Ayudar a que no te enfermes
- Ayudarte a prestar atención en la escuela
- Aprender más fácilmente
- Hacerte sentir mejor de ti mismo
- Tener huesos y músculos saludables para mantenerte fuerte
- Ayudarte con el balance y la coordinación
- Darte más energía
- Ayudarte a mantener un peso saludable
- Ayudarte a relajar
- Ayudarte a conocer nuevos amigos
- Hacer que tus amigos, familiares y tú tengan algo divertido que hacer

¿Qué es actividad física?

Actividad física es un juego, deporte, ejercicio o alguna otra acción que hace mover tu cuerpo, especialmente las que hacen latir tu corazón más rápido. A esto también le puedes llamar "jugar con ganas."

- La actividad física moderada te levanta, te mueve y hace que tu corazón lata más rápido.
- La actividad física vigorosa te hace respirar hondo y sudar.





Diario de Frutas y Vegetales y ¡A Jugar con Ganas!



Escribe las frutas y vegetales que comes durante dos días. Luego escribe qué tipo de actividad física haces. Usa el primer cuadro para contar cuantas tazas de frutas y vegetales te comes. Utiliza el segundo cuadro para contar cuantos minutos de actividad física haces.

DIARIO DE FRUTAS Y VEGETALES

Frutas y vegetales que comí:

Día 1: _____

Día 2: _____

	Tazas en el Desayuno	Tazas en el Almuerzo	Tazas en la Cena	Tazas en los Bocadillos	TOTAL DE TAZAS
Día 1	Frutas: _____ Vegetales: _____				
Día 2	Frutas: _____ Vegetales: _____				

DIARIO DE ACTIVIDAD FISICA

Actividad Física de hice:

Día 1: _____

Día 2: _____

	Minutos Antes de la Escuela	Minutos Durante la Escuela	Minutos Después de la Escuela	TOTAL DE MINUTOS
Día 1				
Día 2				

¿Qué es actividad física?

Actividad física es un juego, deporte, ejercicio o alguna otra acción que hace mover tu cuerpo, especialmente las que hacen latir tu corazón más rapido. A esto también le puedes llamar "jugar con ganas."

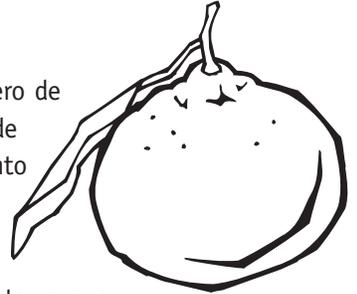
- La actividad física moderada te levanta, te mueve y hace que tu corazón lata más rápido.
- La actividad física vigorosa te hace respirar hondo y sudar.





Mi Plan de Poder

Usa esta hoja de trabajo para planear un día de alimentos y bocadillos. Tu meta es incluir el número de tazas de frutas y vegetales que son adecuadas para ti. Revisa la sección ¿Cuánto Necesito?, Hoja de Trabajo 3A para saber cuantas tazas de frutas y vegetales necesitas para tu plan. Bajo cada alimento y bocadillo, escribe todas las comidas que comerías. Recuerda incluir por lo menos una fruta o vegetal con cada alimento. No tienes que planear todos los tres bocadillos.



Quando termines tu plan, encierra en un círculo alrededor de los alimentos que son frutas y vegetales o que contienen frutas y vegetales. Pon una estrella junto a las frutas y vegetales que creas que se cultivan en California.

Alimentos

Desayuno:

Almuerzo:

Cena:

Bocadillos

Bocadillo de la Mañana:

Bocadillo de la Tarde:

Bocadillo del Anochecer:



Califica el Sabor

¿Te gustan las frutas y los vegetales que has probado? Escribe los adjetivos que describen como saben, como se ven, como huelen y como se sienten. No uses el mismo adjetivo más de dos veces. Luego encierra en un círculo o pinta el dibujo que describa cuánto te gustó cada alimento. Cuando has terminado, escribe un párrafo sobre tu fruta o vegetal favorito. Usa los adjetivos para describir cómo te supo, cómo se veía, cómo olía y cómo se sentía.

Muestra 1

Nombre de este alimento: _____

Adjetivos para este alimento: _____



Muestra 2

Nombre de este alimento: _____

Adjetivos para este alimento: _____



Muestra 3

Nombre de este alimento: _____

Adjetivos para este alimento: _____



Muestra 4

Nombre de este alimento: _____

Adjetivos para este alimento: _____



Muestra 5

Nombre de este alimento: _____

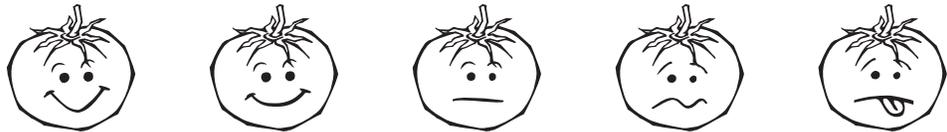
Adjetivos para este alimento: _____



Muestra 6

Nombre de este alimento: _____

Adjetivos para este alimento: _____



Mi fruta o vegetal favorito: _____



El Poder de la Publicidad

1 ¿Qué estás tratando de vender? _____

2 ¿A quién se lo estás tratando de vender? _____

3 ¿Cuáles son algunas de sus cosas buenas que tiene? _____

4 ¿Qué evita que las personas lo coman o lo hagan? _____

5 ¿Qué podría hacerles cambiar de opinión? _____

Encierra en un círculo las ideas en los números 3, 4, y 5 que quieres utilizar para crear tu lema, tu canción o anuncio.

Los anunciantes utilizan muchas maneras para impulsar a los niños a comprar sus productos. Tú puedes utilizar algunas de éstas maneras.

Canción/Lema: una canción o una frase que ayuda a recordar un producto.

Personajes de Caricaturas: un personaje animado que promueve un producto.

El poder de una Estrella: una celebridad (como un artista de cine, una modelo, un jugador de fútbol) quien dice que él o ella usa el producto.

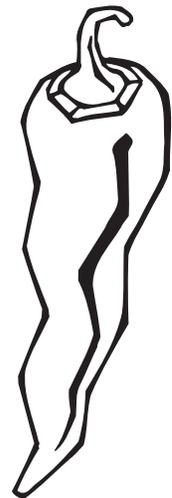
Querer parecerse a: el producto promete hacerte como tú quieres ser, ya sea más fuerte, saludable, rico o rica, más popular o más feliz.

Lo más nuevo y grandioso: todos lo quieren y lo desean. ¡No te quedes atrás!

Apelar a tus sentidos: si sabe bien, se ve bien, huele bien, o se siente bien.

Mejor que: este producto es mejor que otras marcas del mismo producto.

Poder del Dólar: tú puedes ahorrar dinero o recibir algo gratis si compras este producto.



¿Qué hay en una Etiqueta?



La etiqueta de Información de Nutrición te dice lo que contiene la comida dentro del paquete.

¿Cuántas porciones estás comiendo?

Toda información en la etiqueta es para una porción. A veces el tamaño de la porción es mucho más pequeño de lo que regularmente se come.

Las calorías miden cuánta energía obtienes de los alimentos. La cantidad de calorías que necesitas dependen de tu tamaño y de lo activo que eres. Entre más te mueves, más energía alimenticia (calorías) necesitas.

El comer demasiados de estos nutrientes, te puede causar problemas cuando crezcas.

El comer suficientes de estos nutrientes te puede ayudar a mantenerte saludable.

Cantidad por porción		% de Valor Diario*
Calorías	25	Calorías de grasa 0
Total de Grasa	0g	0%
Grasa saturada	0g	0%
Ácidos Grasos Trans	0g	0%
Colesterol	0mg	1%
Sodio	20mg	1%
Total de Carbohidratos	4g	8%
Fibra	2g	
Azúcar	1g	
Proteína	2g	
Vitamina A	20%	Vitamina C 50%
Calcio	2%	Hierro 2%

*Porcentaje de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Tus valores diarios pueden ser más altos o bajos dependiendo de tus necesidades de calorías.

¿Cómo sabes si un alimento es ALTO o BAJO en algun nutriente?

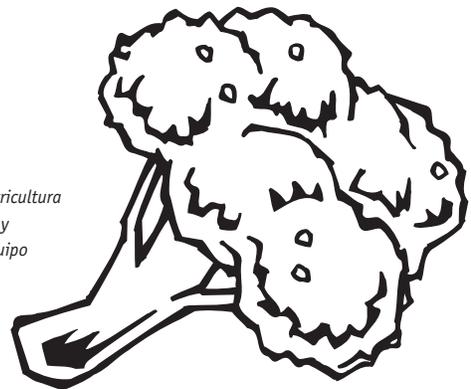
BAJO es cuando el nutriente de una porción tiene un Valor Diario de 5% o menor.

ALTO es cuando el nutriente de una porción tiene un Valor Diario de 20% o mayor.

% del Valor Diario te dice si hay mucho o muy poco nutriente en una porción de alimento. Demuestra la cantidad del nutriente que recibirás al comer una porción de este alimento en comparación con la cantidad que debes recibir en un día.

Recibe MENOS
5% o menos es bajo
20% o más es alto

Recibe SUFICIENTE
5% o menos es bajo
20% o más es alto



Adaptado de "The Power of Choice: Helping Youth Make Healthy Eating and Fitness Decisions, A Leader's Guide," una publicación del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de Estados Unidos y la Administración de Alimentos y Medicamentos del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. Para más información, visita la página de Internet del Equipo de Nutrición de USDA en www.fns.usda.gov/tn bajo el icono de Educators.

Ejemplos de Información en Etiquetas Nutrivas

Fresas, crudos

Información Nutricional

Tamaño de la Porción 1 taza (144g)

Porciones en cada envase 2

Cantidad por porción

Calorías 45 **Calorías de grasa** 0

% de Valor Dairio*

Total de Grasa 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Ácidos Grasos *Trans* 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 0mg **0%**

Total de Carbohidratos 10g **5%**

Fibra Dietética 3g **13%**

Azúcar 8g

Proteína 1g

Vitamina A 0% • Vitamina C 140%

Calcio 2% • Hierro 4%

*Valores de Porcentaje Diario están basados en una dieta de 2,000 calorías. Tus valores diarios pueden ser más altos o bajos dependiendo de tus necesidades de calorías.

Papitas Fritas (tamaño "Big Grab")

Información Nutricional

Tamaño de la Porción 1 oz (28g)

Porciones en cada envase 3

Cantidad por porción

Calorías 150 **Calorías de grasa** 90

% de Valor Dairio*

Total de Grasa 10g **15%**

Grasa Saturada 3g **15%**

Ácidos Grasos *Trans* 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 170mg **7%**

Total de Carbohidratos 15g **5%**

Fibra Dietética 1g **5%**

Azúcar 0g

Proteína 2g

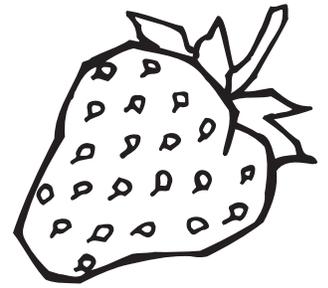
Vitamina A 0% • Vitamina C 15%

Calcio 0% • Hierro 2%

*Valores de Porcentaje Diario están basados en una dieta de 2,000 calorías. Tus valores diarios pueden ser más altos o bajos dependiendo de tus necesidades de calorías.

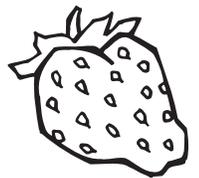


Cuentas de Nutrición



Contesta los problemas matemáticos. Para la información que necesitas usa la Hoja de Trabajo ¿Qué hay en una Etiqueta? Si haces una cuenta para resolver el problema, escríbela.

- 1** ¿Cuántas calorías has comido si comes 2 porciones de papitas fritas?
- 2** ¿Cuántas calorías has comido si comes 2 porciones de fresas?
- 3** ¿Cuánta grasa has comido si comes 2 porciones de fresas?
- 4** ¿Cuánta grasa has comido si comes 2 porciones de papitas fritas?
- 5** ¿Cuántas porciones de papitas fritas tendrías que comer para recibir por lo menos el 100% del valor diario de vitamina C? ¿Cuántas calorías comerías si comieras todas esas porciones?
- 6** ¿Cuántas porciones de fresas tendrías que comer para recibir por lo menos el 100% del valor diario de vitamina C? ¿Cuántas calorías comerías si comieras todas esas porciones?
- 7** ¿Cuál es la mejor comida si quieres comer menos sodio?
- 8** ¿Cuál de estas comidas crees que sería un bocadillo más saludable? ¿Por qué?





¡Más Saludable por Favor!



Lee la escena a tu grupo. Discute la escena con tu grupo. ¿Por qué la persona de la escena no come más frutas y vegetales o hace más actividad física? Entre todo el grupo decidan lo que debieran decir y hacer. Escríbanlo. Recuerden ser respetuosos.

Ejemplo: La mayoría de los días tienes en tu almuerzo un sándwich de jamón y queso, una pequeña bolsa de papitas fritas, y una galleta. Normalmente te empieza a dar sueño después de comer. Tú sabes que un almuerzo más saludable te daría más energía. ¿Qué debes decir y hacer?



ESCENA 1

Es una soleada tarde de sábado. Toda tu familia está viendo televisión. Tú quieres que todos salgan y disfruten de alguna actividad física. ¿Qué podrías decir y hacer para convencerlos que vayan afuera contigo?

ESCENA 2

Acabas de llegar a casa de la escuela y quieres comer una fruta o vegetal de bocadillo. Ves en el refrigerador, en la alacena y en el mostrador. No hay frutas o vegetales. ¿Qué podrías decir y hacer para que haya bocadillos más saludables que puedas comer después de la escuela?

ESCENA 3

Es una agitada mañana en tu casa antes de ir a la escuela. Tu mamá dice, "No tenemos leche, y no tengo tiempo de cocinarles algo. Rumbo a la escuela pasamos al restaurante de comida rápida—¡Vámonos!" Tú quieres algo saludable, como un licuado de fruta, que te dé energía. ¿Qué podrías decir y hacer para poder tener un desayuno saludable esta mañana? ¿Qué podrías decir y hacer para que en el futuro haya algo saludable que desayunar en tu hogar?

ESCENA 4

Tú quieres hacer actividades físicas cuando llegas a casa de la escuela. Tus padres quieren que hagas tu tarea justo después de que llegaste de la escuela. Cuando terminas tu tarea, estará oscuro afuera. ¿Qué puedes hacer o decir para que puedas hacer actividades físicas después de la escuela?