



ELIJA OPCIONES
NUTRITIVAS Y VARIADAS

TARJETA DE EXPLORADOR

Los niños pueden ser muy selectivos cuando se trata de probar nuevos alimentos. Para que tus hijos se emocionen al descubrir nuevos alimentos, *Unidos por Niños Saludables* ha creado la tarjeta del explorador, en la que pondrás un sello cada vez que tus pequeños exploradores prueben una nueva variedad de verdura o fruta. Cuando hayan logrado tener 10 sellos por haber probado 10 nuevos tipos de comida, obtendrán un premio que tú les regalarás, incluso podrías dejar que ellos escojan su premio.

UNIDOS
POR NIÑOS SALUDABLES®

Necesitarás:

- Tijeras
- Plantilla

Instrucciones:

- 1 Imprime y corta las tarjetas de explorador para frutas y verduras.
- 2 Señala cada vez que tu hijo pruebe un nuevo tipo de fruta o verdura.
- 3 Cuando tu hijo llegue a 10, recompénsalo con uno de los premios mostrados en la tarjeta o con un premio que el podría elegir.

TARJETA DE EXPLORADOR 

Nombre _____

	Naranja		Manzana		Melón		Fresa
	Plátano		Limón		Uva		Piña

TARJETA DE EXPLORADOR 

Nombre _____

	Jitomate		Coliflor		Chicharos		Calabacín
	Espinacas		Ejotes		Zanahoria		Brócoli

TARJETA DE EXPLORADOR 

Nombre _____

	Jitomate		Coliflor		Chicharos		Calabacín
	Espinacas		Ejotes		Zanahoria		Brócoli

TARJETA DE EXPLORADOR 

Nombre _____

	Naranja		Manzana		Melón		Fresa
	Plátano		Limón		Uva		Piña

TARJETA DE EXPLORADOR 

Nombre _____

	Naranja		Manzana		Melón		Fresa
	Plátano		Limón		Uva		Piña

TARJETA DE EXPLORADOR 

Nombre _____

	Jitomate		Coliflor		Chicharos		Calabacín
	Espinacas		Ejotes		Zanahoria		Brócoli