

Yo elijo comer más frutas y verduras

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Comer una fruta al día con el almuerzo.
- Preparar mi plato con la mitad de frutas y la mitad de verduras todos los días
- Tener una ensalada en mi almuerzo
- Cuando quiera un bocadillo mejor comeré rebanadas de manzana, zanahorias pequeñas, chícharos .
- Hacer un batido de fruta con leche baja en grasa o yoghurt bajo en grasa para el postre.



Special Olympics
Health Promotion

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



Yo elijo comer más frutas y verduras

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Comer una fruta al día con el almuerzo.
- Preparar mi plato con la mitad de frutas y la mitad de verduras todos los días
- Tener una ensalada en mi almuerzo
- Cuando quiera un bocadillo mejor comeré rebanadas de manzana, zanahorias pequeñas, chícharos .
- Hacer un batido de fruta con leche baja en grasa o yoghurt bajo en grasa para el postre.



Special Olympics
Health Promotion

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



Yo elijo comer más frutas y verduras

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Comer una fruta al día con el almuerzo.
- Preparar mi plato con la mitad de frutas y la mitad de verduras todos los días
- Tener una ensalada en mi almuerzo
- Cuando quiera un bocadillo mejor comeré rebanadas de manzana, zanahorias pequeñas, chícharos .
- Hacer un batido de fruta con leche baja en grasa o yoghurt bajo en grasa para el postre.



Special Olympics
Health Promotion

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.



Yo elijo comer más frutas y verduras

I choose to change!

Estas son las cosas que elijo cambiar:

- Comer una fruta al día con el almuerzo.
- Preparar mi plato con la mitad de frutas y la mitad de verduras todos los días
- Tener una ensalada en mi almuerzo
- Cuando quiera un bocadillo mejor comeré rebanadas de manzana, zanahorias pequeñas, chícharos .
- Hacer un batido de fruta con leche baja en grasa o yoghurt bajo en grasa para el postre.



Special Olympics
Health Promotion

Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

