

¡Los Nutrientes me Ayudan a Crecer!



Ofrezca diariamente una variedad de alimentos de cada grupo de alimentos a los niños.



Piel

El zinc ayuda a mantener mi piel sana.

Come alimentos como



yogur



cereales integrales



Ojos

La vitamina A me ayuda a ver.

Come alimentos como



leche



zanahorias

sistema Inmunitario

El selenio ayuda a mantener mi sistema inmunitario saludable.

Come alimentos como



yogur



mariscos



Corazón

El potasio apoya la salud de mi corazón.

Come alimentos como

yogur aguacate



ENERGÍA

Las vitaminas del grupo B (B2, B3, B5, B12) ayudan a mi cuerpo a convertir los alimentos en energía.

Come alimentos como

leche cereales



Huesos

El calcio me ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes.

Come alimentos como



leche



hoja verde

Cerebro

El yodo apoya el poder de mi cerebro.

Come alimentos como



leche



nueces



Dientes

El fósforo me ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes.

Come alimentos como



queso



huevos



Músculos

La proteína me ayuda a desarrollar músculos fuertes.

Come alimentos como

yogur griego



carnes magras



Intestinos

La fibra apoya mi salud intestinal.

Come alimentos como

col rizada avena



Huesos

La vitamina D ayuda a mi cuerpo a absorber el calcio necesario para tener huesos y dientes fuertes.

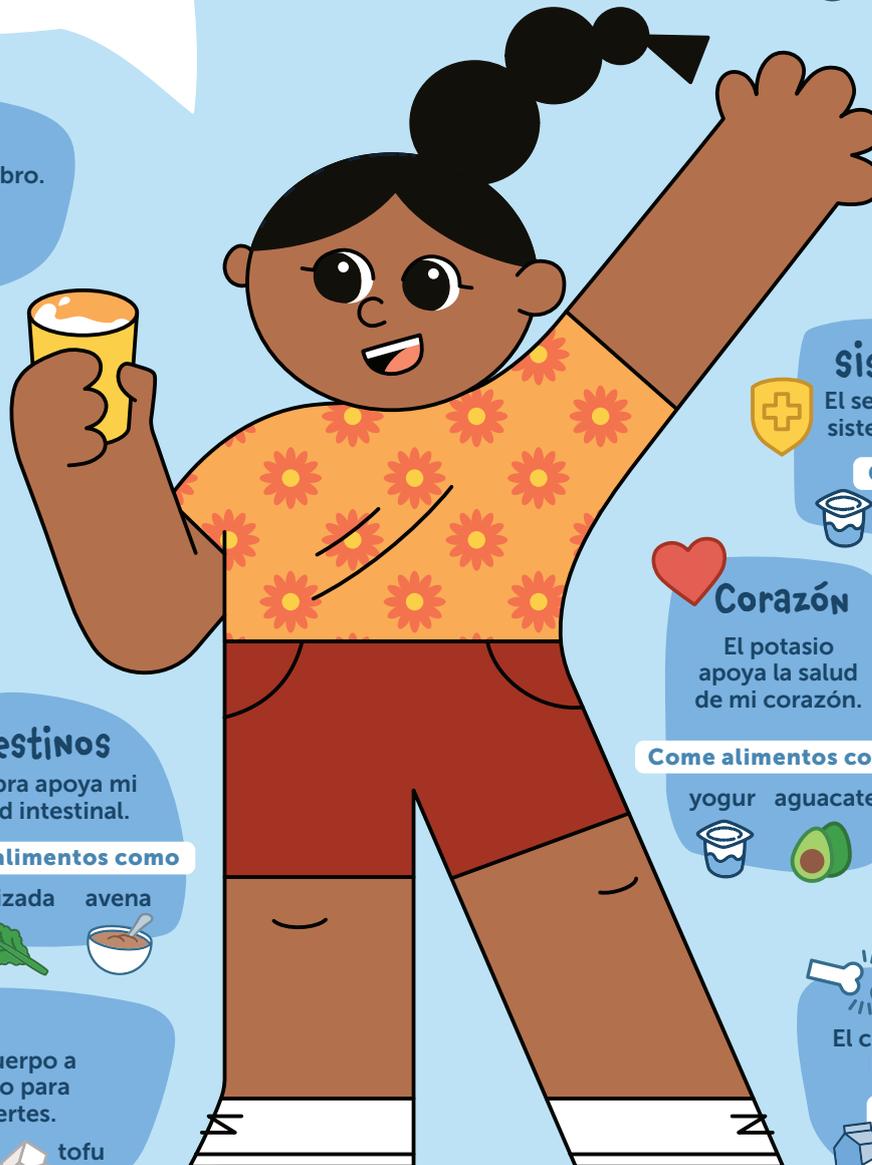
Come alimentos como



leche



tofu



Granjas y Campos de Cultivo

Los granjeros y agricultores dan un cuidado especial a sus animales, cultivos, agua y tierra.

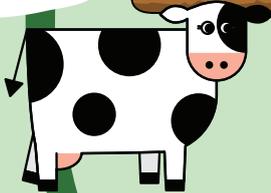


¡Los granjeros y agricultores de Washington producen más de 300 productos agrícolas: ¡incluidos espárragos, cerezas, lentejas, leche, trigo y más!

Compostar y Alimentar

Los agricultores utilizan compost para nutrir los cultivos y los granjeros utilizan restos de comida como restos de frutas enlatadas para ayudar a alimentar a los animales.

¡El estiércol de vaca se utiliza como abono para nutrir el suelo!



Del Campo a Mi Mesa

Se necesita un equipo para llevar comida de la granja a mi mesa. Los agricultores y granjeros se preocupan por el medio ambiente y proporcionan alimentos nutritivos.

Ayudan a mover los nutrientes a través del sistema alimentario de las personas y los animales, y de regreso a la tierra para producir más alimentos y continuar el ciclo.

Tienda de Alimentos

Una vez que los alimentos están listos, se van a la tienda de comestibles para que los compren.



Mesa

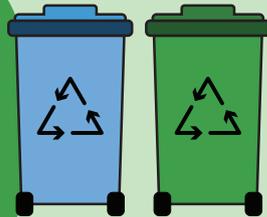
Comer alimentos saludables me ayuda a crecer.



¡Un plato de comida balanceado tiene frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos!

Reciclar y Compostar

Reducir los residuos en el hogar ayuda a proteger el medio ambiente.



¡usted también puede ayudar!
No Dejeque su Comida se Desperdicie



Composte y almacene los restos de comida adecuadamente para disfrutarlos más tarde.



Planee las comidas con anticipación para facilitar la compra de comestibles.