

## Que comer



### Tu trabajo

Escoge un ingrediente de cada grupo alimenticio y crea una comida bien balanceada, pero ten cuidado; no dejes que el perro te robe la comida.

### Lo que necesitas

- Tarjetas de comida
- 1 bolsa para comida de papel café

### Qué hacer

1. Recorte las tarjetas de comida y colóquelos en la bolsa de papel.
2. Cada jugador recibe un servicio de mesa, incluyendo un plato, una servilleta, un tenedor, una cuchara, y un cuchillo pero puedes jugar sin ellos.
3. Hable de los grupos de comida utilizando el plato de abajo.
4. El primer jugador escoge una tarjeta de la bolsa y lo agrega a su plato. El objetivo es de hacer un plato con alimentos que representan cada grupo de comida.
5. Cada jugador toma turnos para escoger una tarjeta de comida de la bolsa de papel.
6. Si el jugador saca una tarjeta de un grupo alimenticio que ya tiene, este tiene que regresarla a la bolsa y revolver todas las tarjetas otra vez.
7. Si el jugador saca la tarjeta con el perro hambriento, el perro se ha comido toda su comida y tiene que regresar todas las tarjetas que ya había sacado.
8. ¡El primer jugador que saque y complete su plato con un ingrediente de cada grupo alimenticio gana!

### Aprender más juntos

Hay 5 grupos alimenticios principales: Granos o cereales, vegetales, frutas, lácteos, y proteínas. Comer una variedad de comidas nos ayuda a obtener los nutrientes que necesitamos de cada grupo alimenticio. Visite [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para ver pautas sugeridos por El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Después de que conozca las pautas, ayuda a tu familia a planear comidas saludables.

## What to Eat



### Your Job

Choose an item from each food group to create a well balanced meal but don't let the dog steal your food.

### What you will need

- Food cards
- 1 Bag





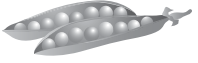
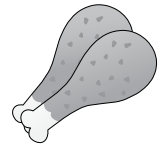
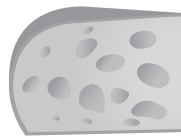









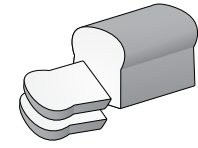



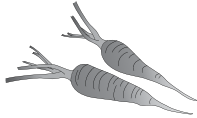



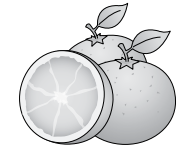



### What to do

1. Cut out the food cards and place them in the bag.
2. You may decide to give each player a place setting including a plate, napkin, fork, spoon & knife, but you can play without it.
3. Talk about the food groups using the plate below.
4. The first player picks a card from the bag and adds it to his or her plate. The goal is to make a plate with foods representing each food group.
5. Other players take turns picking cards from the bag.
6. If the player pulls a card for a food group they already have, he or she must return it to the lunch bag and shake it up.
7. If a player chooses a hungry dog card, he or she must return all of their food cards to the lunch bag.
8. The first player to have a plate that represents all of the food groups wins!






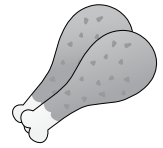
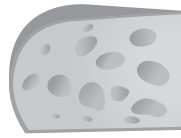









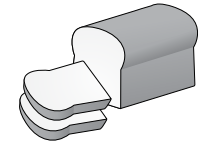



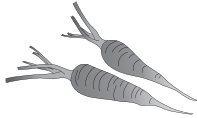



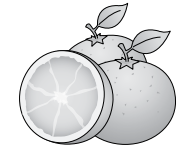



### Learn more together

The five food groups are grains, vegetables, fruits, dairy and proteins. Eating a variety of foods helps us get the nutrients we need. Visit [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) to see guidelines suggested by the US Department of Agriculture. After you are familiar with the guidelines, plan healthy meals with your family.

## Que comer Tarjetas de comida

 Perro hambriento	 Steak (Protein)	 Manzana (Fruta)	 Cereal (Granos)	 Chicharos (Vegetal)
 Pollo (Proteína)	 Queso suizo (Productos lácteos)	 Cantaloupe (Fruit)	 Yogurt (Productos lácteos)	 Almendras (Proteína)
 Beets (Vegetable)	 Forzen Yogurt (Dairy)	 Blueberries (Fruta)	 Perro hambriento	 100% Jugo de fruta (Fruta)
 Beans (Protein)	 Whole Grain Bread (Granos)	 Perro hambriento	 Salmon (Proteina)	 Pudding (Productos lácteos)
 Zanahorias (Vegetal)	 Broccoli (Vegetable)	 Avena (Granos)	 Leche (Productos lácteos)	 Naranja (Fruta)
 Platano (Fruta)	 Brown Rice (Granos)	 Eggs (Proteína)		

## What to Eat Food Cards

 Hungry Dog	 Steak (Protein)	 Apple (Fruit)	 Cereal (Grain)	 Peas (Vegetable)
 Chicken (Protein)	 Swiss Cheese (Dairy)	 Cantaloupe (Fruit)	 Yogurt (Dairy)	 Almonds (Protein)
 Beets (Vegetable)	 Forzen Yogurt (Dairy)	 Blueberries (Fruit)	 Hungry Dog	 100% Fruit Juice (Fruit)
 Beans (Protein)	 Whole Grain Bread (Bread)	 Hungry Dog	 Salmon (Protein)	 Pudding (Dairy)
 Carrots (Vegetable)	 Broccoli (Vegetable)	 Oatmeal (Grain)	 Milk (Dairy)	 Orange (Fruit)
 Banana (Fruit)	 Brown Rice (Grain)	 Eggs (Protein)		