



# Diciembre




## ¡Festeja!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1		Encuentra la fruta y el vegetal del mes en <a href="http://www.harvestofthemonth.com">www.harvestofthemonth.com</a>		Pregunta a tus padres, abuelos o tutores cómo celebraban las fiestas cuando eran jóvenes.	
Semana 2		Haz una lista de todo lo que comas durante las fiestas. ¿De qué grupos de alimentos provienen?		Pregunta a tus amigos cómo celebran con comida y actividades.	Haz un plan para mantenerte físicamente activo durante el mes. ¿Qué harás?
Semana 3		Ponte como meta probar un nuevo alimento este mes.		Planifica una fiesta con tus amigos o compañeros en la que cada quien lleve un alimento sano. ¡Incluyan todos los 5 grupos de alimentos!	
Semana 4	En lugar de alimentos o golosinas dulces, sorprende a alguien con una canasta de frutas.		Sal a caminar con tu familia antes o después de una gran comida festiva.		¡Asegúrate de incluir muchas frutas y vegetales en tus celebraciones festivas!
Semana 5		¡Recuerda comer algo de todos los 5 grupos de alimentos hoy!		Mezcla jugo 100% natural con agua mineral para disfrutar una delicia burbujeante.	