



Septiembre





**Frutas y
vegetales,
mientras
más, mejor**




	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Encuentra la fruta y el vegetal del mes en www.harvestofthemonth.com		Haz una lista de todas las frutas y vegetales que recuerdes. Aumenta la lista durante el mes.		Lleva cuenta de tu consumo de frutas y vegetales. ¡Procura comer más!
Semana 2		Come un vegetal anaranjado hoy.		Pregunta a tu familia cuáles son sus frutas y vegetales favoritos.	
Semana 3	Lleva cuenta de tu consumo de frutas y vegetales esta semana. ¡Procura comer más!		Come una fruta roja hoy.		Ve a un mercado este fin de semana para ver qué frutas y vegetales tienen disponibles este mes.
Semana 4		¿Puedes mencionar una fruta y un vegetal por cada color del arcoiris?		Come un vegetal verde hoy.	
Semana 5	Prueba una nueva fruta o vegetal hoy.		Haz una lista de tus 5 frutas y 5 vegetales favoritos. Pégala en el refrigerador de tu casa.		Sigue llevando cuenta de tu consumo de frutas y vegetales el próximo mes. ¡Procura comer más!