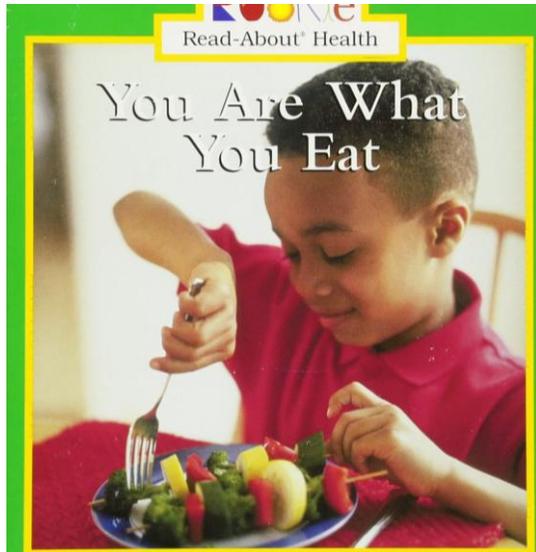


Guía de conversación para las familias



You Are What You Eat (Eres lo que comes)

Autor: Sharon Gordon

Temas: Medioambiente y sustentabilidad

Reseña del libro: Este libro enseña a los niños sobre la importancia de la nutrición, los hábitos alimentarios saludables y la pirámide alimenticia. Fomenta la elección de alimentos adecuados y la práctica de hábitos saludables para mantener el bienestar general, con datos fáciles de entender e ilustraciones vibrantes.

PARA LEER EN VOZ ALTA

Antes de leer: Construya un contexto

- Pregúntele a su niño: "¿Qué crees que es lo más importante que podemos hacer para mantenernos saludables? ¿Puedes nombrar algunos alimentos o actividades saludables que ayuden a que nuestro cuerpo se sienta fuerte?"

Al leer: Haga conexiones

- ¿Por qué crees que el libro se centra en diferentes partes del cuerpo, como el corazón, los músculos y los huesos?
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de hábitos saludables mencionados en el libro que podemos poner en práctica todos los días?
- ¿Cómo te ayudan las imágenes y la información del libro a comprender la importancia de alimentarte de manera saludable y hacer ejercicio?

Después de leer: Haga preguntas

- ¿Qué cosa aprendiste en el libro e intentarás hacer para mantenerte más saludable?
¿Cómo ayudará a tu cuerpo?

ACTIVIDADES RELACIONADAS

Si su niño disfrutó este libro, considere:

- Animarle a hablar sobre el tema durante otras conversaciones.
- Visitar el centro de [Futuros Sostenibles](#) de RIF para aprender más sobre sustentabilidad con libros y recursos relacionados.