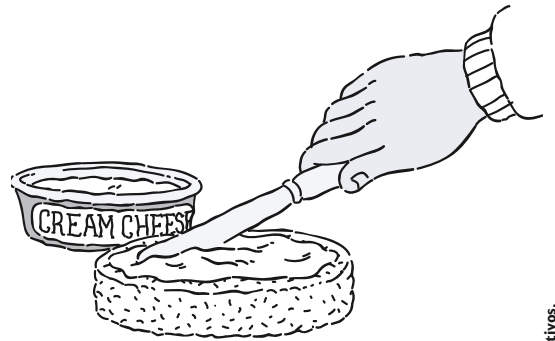


# Sándwiches con la cara de Arthur

1

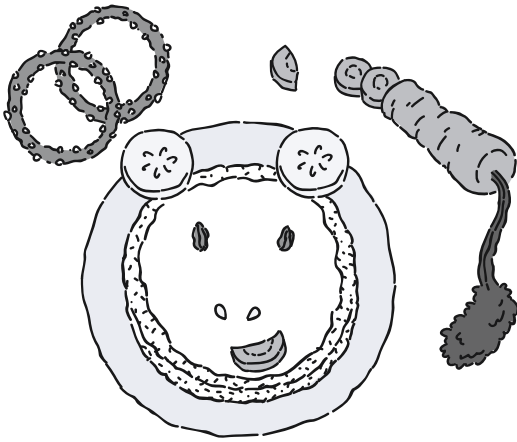
Cubre con *hummus*, queso crema o queso la superficie de un pan tostado, un pan de arroz inflado o un minipan árabe.



2

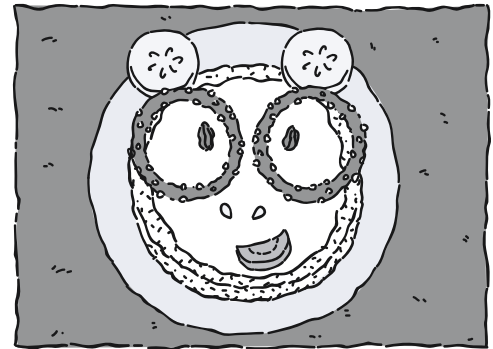
Haz la cara de Arthur.

- Usa uvas pasas o semillas de girasol para hacerle los ojos y la nariz.
- Fórmale las orejas con rodajas de cohombro o de banano, o con albaricoques secos.
- Hazle la boca con tiras de zanahoria o de pimiento rojo.



3

Usa galletas pretzels redondas para hacerle las gafas.



Para disfrutar de un desayuno nutritivo, cómete un "sándwich de Arthur" acompañado de un vaso de leche y una naranja en gajos.

¿Quién creyera que Arthur pudiera ser tan delicioso... y tan lleno de valor nutricional?



# Staying Healthy

Tips for Parents and Kids

**It's important to eat right and get enough exercise. To stay healthy and fit:**

- 🍏 Eat plenty of fruits, vegetables, bread, cereal, rice and pasta. Provide fresh fruit and cut-up vegetables for snacks.
- 🍏 Try not to have too many fatty foods, sweets, or soft drinks.
- 🍏 Don't spend too much time in front of a computer screen or television.

**Get up and move! It's fun and it's good for you. Here are some ideas to get you started:**

- 🌀 Put on music and dance around your living room.
- 🌀 Go for a walk. Play follow the leader, toss a bean bag back and forth, or walk in a pattern: skip 4 steps, walk 4 steps, skip 4 steps, walk 4 steps.
- 🌀 Keep a balloon or beach ball up in the air using your feet, knees, head, and hands.

© 2001 WGBH Educational Foundation. All rights reserved. Underlying TM/© Marc Brown. Permission is granted for reproduction of this printed material for educational use only.

# Cómo gozar de buena salud

Consejos para padres e hijos

**Es muy importante comer bien y hacer suficiente ejercicio. Para mantenerse sano y en forma:**

- 🍏 Comer muchas frutas, verduras y legumbres. Tener a mano frutas frescas y verduras picadas para la hora de la merienda.
- 🍏 Tratar de no comer demasiadas comidas grasosas ni demasiados dulces. Evitar las bebidas gaseosas.
- 🍏 No pasar mucho tiempo frente a la pantalla de la computadora o del televisor.

**¡Muévete! Es divertido y bueno para la salud. He aquí algunas ideas para comenzar:**

- 🌀 Poner música y bailar en la sala.
- 🌀 Salir a caminar. Corretear y saltar, lanzar una bolsita llena de frijoles, o salir a pasear siguiendo un patrón determinado: dar 4 brincos, dar 4 pasos, dar 4 brincos, dar 4 pasos.
- 🌀 Mantener un globo o una pelota de playa en el aire usando los pies, las rodillas, la cabeza y las manos.

© 2001 WGBH Educational Foundation. Todos los derechos reservados. TM y © subyacentes a nombre de Marc Brown. Se autoriza la reproducción de este material impreso sólo para fines educativos.