Machine Translated by Google

Tienda de comestibles MyPlate BINGO

Encierra en un círculo los alimentos que ves en el supermercado. Si encuentra 5 seguidos, grite ¡MyPlate Bingo!

frutas	Verduras	Granos	Proteína	Lácteos
Manzana 	Palta 	Pan de molde 	Frijoles 	Leche 
arándanos 	Brócoli 	Cereal 	Pollo 	Queso cottage
Cantalupo 	Maíz 	**Espacio libre** 	Huevos 	Leche de soja 
Uvas 	Batata 	Palomitas de maiz 	Mantequilla de maní 	Queso 
Naranja 	Tomates 	Arroz 	Atún 	Yogur 

ChooseMyPlate.gov/Familias

agosto 2016

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Machine Translated by Google

Información para adultos

Con una variedad de vistas y olores, ir de compras al supermercado puede ser una actividad emocionante para los niños. También puede ser un poco estresante para los adultos que intentan comprar comestibles mientras entretienen a los niños. MyPlate Grocery Store Bingo es una actividad divertida y educativa que centrará la atención de sus pequeños y al mismo tiempo le permitirá hacer sus compras. Eso es lo que nos gusta llamar **"MiPlato, Mi Ganancia".**

Edades: 5 y más

Si bien es más apropiado para niños en edad escolar primaria, esta actividad se puede modificar para otras edades.

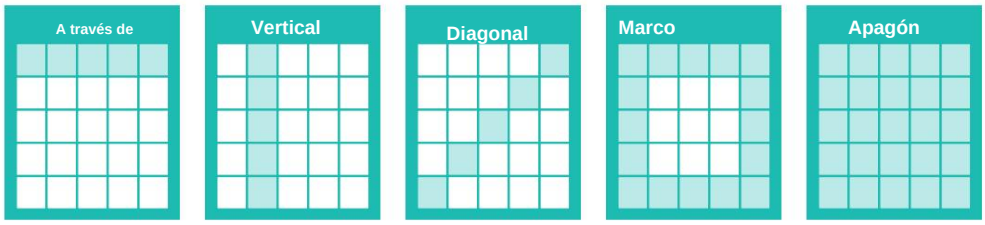
- Para los niños mayores, considere darles su propia lista de compras para que puedan ayudarlo a comprar.
- Para los niños más pequeños, pídales que busquen alimentos de varios colores y formas

Instrucciones:

- Imprima las tarjetas de bingo para los niños que lo acompañen en un viaje de compras.
- Déles un bolígrafo o un lápiz y déjelos que encierren en un círculo los alimentos que ven en la tienda mientras usted compra.
- Explique que necesitamos alimentos de los cinco alimentos grupos
- Explique que las variedades frescas, congeladas y enlatadas cuentan.

Puntas:

- Puede utilizar esta tarjeta de bingo varias veces. Además del estilo tradicional de bingo en el que intenta obtener cinco en horizontal, cinco en vertical o cinco en diagonal, los niños también pueden jugar al marco de imagen en el que intentan encontrar todos los alimentos en el perímetro de la tarjeta o se apagan cuando lo intentan. para encontrar todos los alimentos en la tarjeta.



- Si tiene más de un hijo con usted, los niños pueden competir entre sí: quien encuentre cinco en fila primero gana, o trabajen juntos como un equipo. Esto puede ser especialmente útil si tiene un hijo mayor que puede ayudar a un niño más pequeño.
- Considere ofrecer un premio por completar la hoja de bingo. Por ejemplo, hagan un viaje familiar al parque o vayan juntos a andar en bicicleta.