



Let's Eat Healthy

Food Groups

These foods work together to help you learn, play, and grow

What is the name of the food groups?

What foods are in the food group?

How do these foods help your body?

Dairy
Milk, Yogurt, Cheese



Mary Dairy



Strong bones and teeth

Vegetables

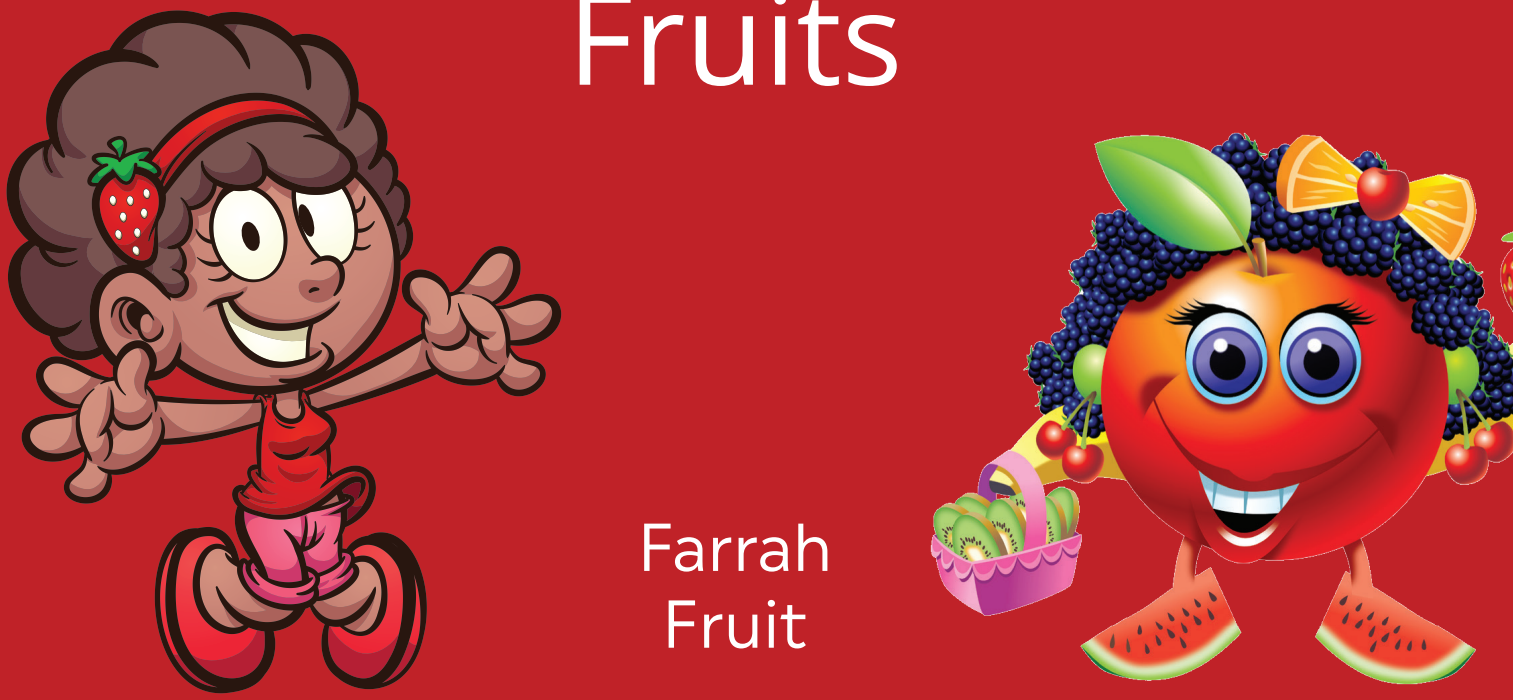


Reggie Veggie

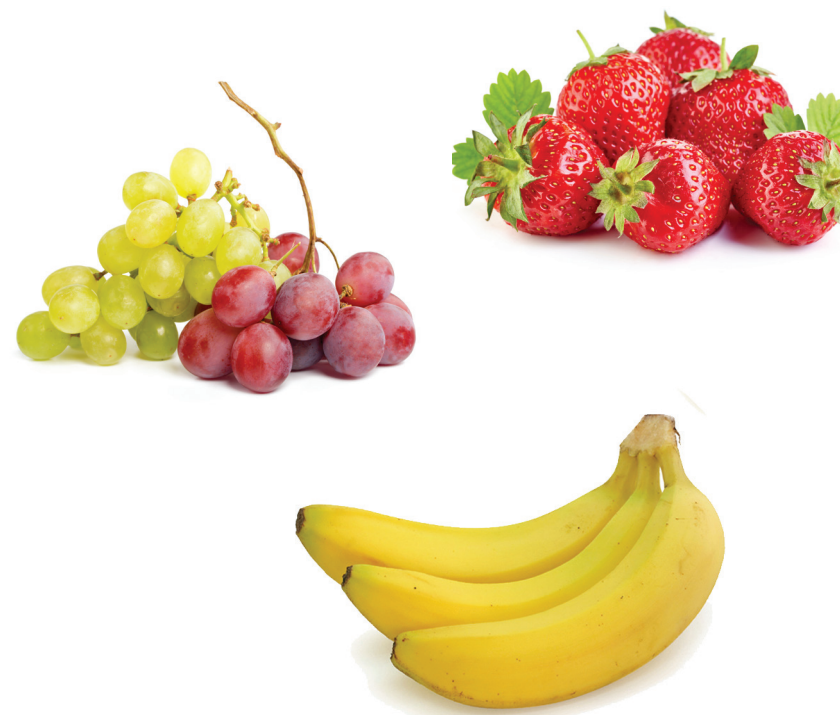


Healthy skin and eyes

Fruits




Farrah Fruit



Healing

Grains
Breads, Cereals, Pasta

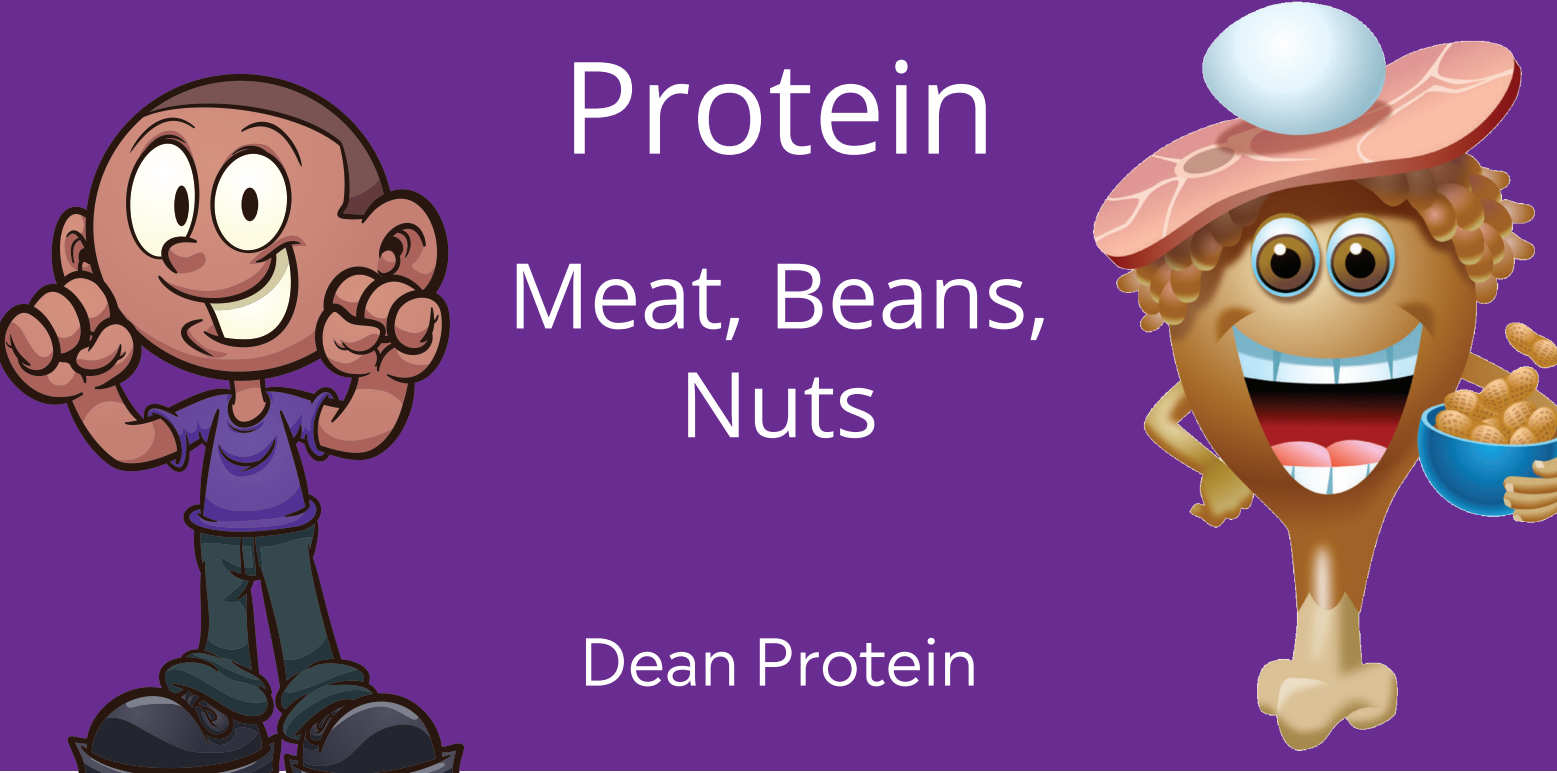


Jane Grain



Energy

Protein
Meat, Beans, Nuts



Dean Protein



Strong muscles



Grupos Alimenticios

Let's Eat
Healthy

Estos alimentos en conjunto te ayudan a
aprender, jugar, y crecer

¿Cómo se llaman los
grupos alimenticios?

¿Qué alimentos hay en
el grupo alimenticio?

¿Cómo ayudan estos
alimentos a tu cuerpo?

Lácteos
Leche, Yogurt,
Queso



Luisa Lácteos



Huesos y dientes
fuertes

Verduras



Victor Verdura

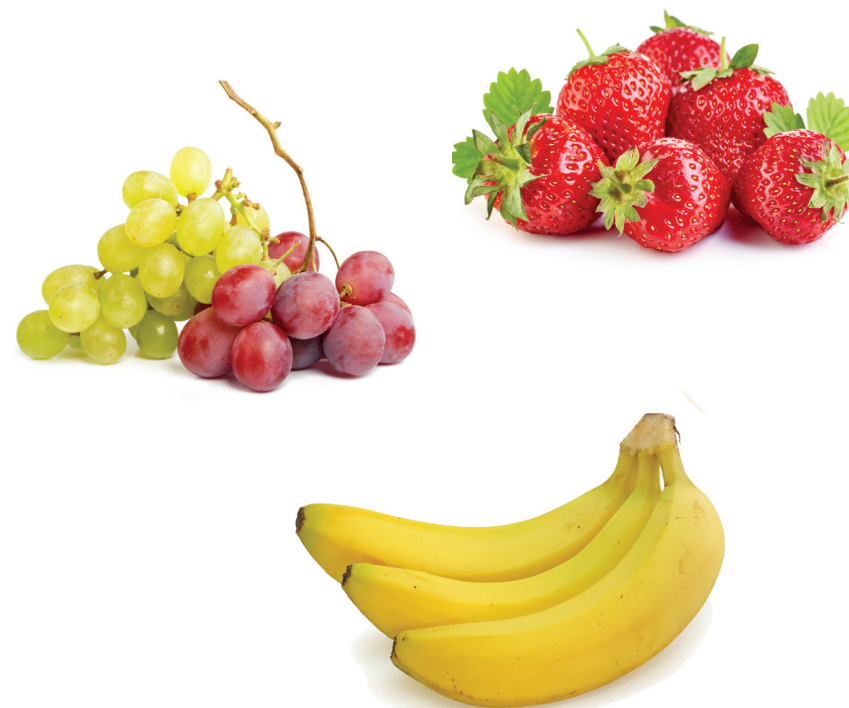


Piel y ojos
sanos

Frutas



Fabiola Fruta



Sanar heridas

Granos
Panes, Cereales,
Pasta



Graciela Granos



Energía

Proteína
Carne, Frijoles,
Nueces



Pedro Proteína



Músculos fuertes