

Hoja de Metas: Frutas y Vegetales



¡Recuerde!

Los adultos necesitan por lo menos 2 tazas de frutas y 2 $\frac{1}{2}$ tazas de vegetales cada día.

META: ¡Sirva frutas y vegetales con cada comida y meriendas!

¿Cómo lo hizo? ¡Coteje si logro su meta para el día!

	Sirvió 2 o más porciones de frutas		Sirvió 3 o más porciones de vegetales	
	Sí/No	Lista	Sí/No	Lista
Domingo				
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				

Soluciones de la familia para comer más frutas y vegetales:
