

I eat my A,B,C's
because vitamins help me

GROW!

Vitamins are important for you to grow. Your body needs a certain amount of vitamins each and every day. They can be found in the food you eat.

Vitamin

A

Helps me see.



Gives me energy.



Vitamin

B

Vitamin

C

Helps me stay healthy.



Makes my bones strong.



Vitamin

D

Vitamin

E

Feeds my brain.



I ate my A,B,C's because vitamins help me GROW!

Keep track of what you eat. Each time you eat or drink one of the items below make a check mark in the box next to it. See how many vitamins you can check off by the end of the week.

Vitamin A Helps me see.

peaches spinach

eggs squash carrots milk

Vitamin B Gives me energy.

beans apple

chicken cheese meat

banana

Vitamin C Helps me from getting sick.

orange

sweet potato strawberries kiwi

pepper tomato

Vitamin D Makes my bones strong.

cereal milk

salmon tuna cheese

Vitamin E Makes me smart.

eggs broccoli

butternut squash avocado

nuts mango

I ate my A,B,C's because vitamins help me GROW!

Today, I ate foods that nourished my body with vitamins.

Directions: In each box, draw a picture of the foods that were served. Circle each vitamin that your meal contained, example, orange slices - circle C.

Vitamin Log Here is what I ate and the vitamins it has to help me grow.

Breakfast

Vitamin A

Vitamin B

Vitamin C

Vitamin D

Vitamin E

AM Snack

Vitamin A

Vitamin B

Vitamin C

Vitamin D

Vitamin E

Lunch

Vitamin A

Vitamin B

Vitamin C

Vitamin D

Vitamin E

PM Snack

Vitamin A

Vitamin B

Vitamin C

Vitamin D

Vitamin E

Supper

Vitamin A

Vitamin B

Vitamin C

Vitamin D

Vitamin E

¡Como mis A,B,C

porque las Vitamiñas me ayudan a

CRECER!

Las **vitaminas** son importantes para que crezcas. Su cuerpo necesita una cierta cantidad de vitaminas todos los días. Se pueden encontrar en los alimentos que consume.

Vitamina

A

Me ayuda a **ver**.



Me da **energía**.



Vitamina

B

Vitamina

C

Me ayuda a mantenerme **saludable**.



Fortalece mis **huesos**.



Vitamina

D

Vitamina

E

Alimenta mi **cerebro**.



¡Comí mis A, B, C

porque las vitaminas me ayudan a

CRECER!

Mantenga un registro de lo que come. Cada vez que coma o beba uno de los alimentos enumerados, marque la casilla junto al alimento. Vea cuántas vitaminas puede marcar al final de la semana.

Vitamina

A

Me ayuda a ver.

huevos

calabaza

duraznos

zanahorias

espinaca

leche

Vitamina

B

Me da energía.

pollo

queso

frijoles

banana

carne

manzana

Vitamina

C

Me ayuda a mantenerme saludable.

batata

pimienta

fresas

tomate

naranja

kiwi

Vitamina

D

Fortalece mis huesos.

salmón

atún

queso

cereal

leche

Vitamina

E

Alimenta mi cerebro.

calabaza butternut

nueces

huevos

brócoli

aguacate

mango

¡Comí mis A, B, C
porque las vitaminas me ayudan a

CRECER!

Hoy comí alimentos que nutrieron mi cuerpo con vitaminas.

Instrucciones: En cada cuadro, haz un dibujo de los alimentos que se sirvieron. Encierre en un círculo cada vitamina que contenía su comida, por ejemplo, rodajas de naranja: encierre en un círculo una vitamina C.

Registro de Vitaminas Esto es lo que comí y las vitaminas que tiene para ayudarme a crecer.

Desayuno

Vitamina A

Vitamina B

Vitamina C

Vitamina D

Vitamina E

Bocadillo de la mañana

Vitamina A

Vitamina B

Vitamina C

Vitamina D

Vitamina E

Almuerzo

Vitamina A

Vitamina B

Vitamina C

Vitamina D

Vitamina E

Bocadillo de la tarde

Vitamina A

Vitamina B

Vitamina C

Vitamina D

Vitamina E

Cena

Vitamina A

Vitamina B

Vitamina C

Vitamina D

Vitamina E