

# NUTRITION

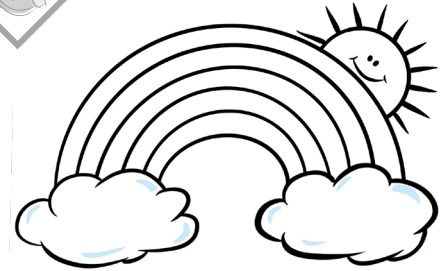
On Your  
Own

Self-Paced Lesson

SP – Zobey: Searching for a Rainbow



## Bienvenido a la clase autodidacta de “En busca del arcoíris” de Zobey



### Instrucciones:

1. Ve el video “En busca del arcoíris” de Zobey en casa junto a tu hijo. Pueden verlo en línea o en el DVD que te dieron en tu clínica de WIC. ¡Bailen y diviértanse juntos!
2. Lee la información.
3. Contesta las preguntas.
4. Lleva este formulario a tu clínica de WIC para recibir los créditos de esta clase.

### Padres: ¡ustedes pueden ayudar a que sus hijos coman los colores del arcoíris!

#### Aquí te decimos cómo lograrlo:

- Pon el ejemplo. Enséñale que tener muchos colores en tu plato es divertido y delicioso.
- Deja que tu hijo te ayude en la cocina y use su creatividad. Escoge una noche de “hazlo tú mismo” en la que le permitas escoger los ingredientes de una pizza o unos tacos. ¡Anímalos a usar su creatividad jugando con los colores y las formas de los alimentos!
- Léele a tu hijo libros que traten sobre frutas y verduras. Estos son algunos ejemplos:
  - “Mira cómo crece” y “Sigue el arco iris con Toby”, de WIC de Texas (pide una copia en tu clínica de WIC)
  - “Eating the Alphabet”, de Lois Ehlert (búscalo en la biblioteca más cercana)
  - “La oruga muy hambrienta” de Eric Carle (búscalo en la biblioteca más cercana)
- Involucra a tu hijo en el cultivo y la selección de frutas y verduras. Comienza un jardín de hierbas en la repisa de una ventana o deja que te ayude a elegir verduras y frutas en el supermercado.
- Visita <https://texaswic.org/es/ninos>, donde encontrarás divertidas actividades para hacer con tus hijos.
- Encuentra más videos de Zobey y de actividades divertidas en nuestro canal de YouTube, Healthy Texas Kids.

### Contesta por favor las siguientes preguntas sobre esta clase:

1. Puedo ayudar a que mi hijo pruebe nuevos alimentos coloridos haciendo esto: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Un platillo que puedo disfrutar esta semana con mi familia es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Una actividad que puedo hacer con mi hijo esta semana es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Encuesta sobre la clase  
“En busca del arcoíris” de Zobey**

**¡Hola, padres de familia! Respondan por favor las siguientes preguntas sobre su hijo menor de 5 años que vio el video de Zobey.**

1. ¿Cuántos años tiene tu hijo?
 

<input type="checkbox"/> Entre 0 y 12 meses	<input type="checkbox"/> Entre 3 y 4 años
<input type="checkbox"/> Entre 13 y 24 meses	<input type="checkbox"/> Entre 4 y 5 años
<input type="checkbox"/> Entre 2 y 3 años	<input type="checkbox"/> Más de 5 años
2. Mi hijo es (encierra la respuesta en un círculo):    Niño    Niña
3. Mi hijo vio “En busca del arcoíris” de Zobey
 

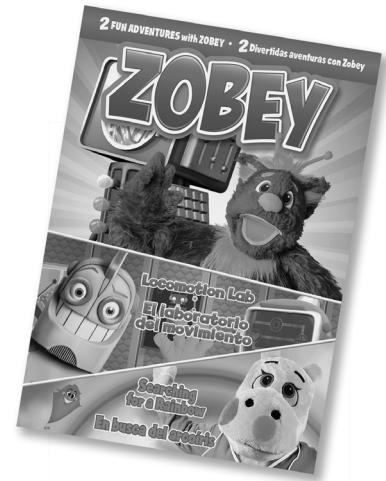
<input type="checkbox"/> 1 vez
<input type="checkbox"/> De 2 a 4 veces
<input type="checkbox"/> De 5 a 9 veces
<input type="checkbox"/> Más de 10 veces
4. ¿Te ha pedido tu hijo probar una nueva fruta o verdura durante un video de Zobey, o después de verlo?
 

<input type="checkbox"/> Sí
<input type="checkbox"/> No
5. ¿Qué tanto bailó tu hijo mientras veía el video?
 

<input type="checkbox"/> Durante todo el video
<input type="checkbox"/> Muy seguido
<input type="checkbox"/> Algunas veces
<input type="checkbox"/> No bailó nada
6. ¿Bailaste tú con tu hijo mientras veían el video?
 

<input type="checkbox"/> Todo el tiempo	<input type="checkbox"/> Solo por un momento
<input type="checkbox"/> La mayor parte del tiempo	<input type="checkbox"/> No bailé nada
<input type="checkbox"/> Algunas veces	
7. ¿En qué dispositivo vieron el video tu hijo y tú?
 

<input type="checkbox"/> TV	<input type="checkbox"/> Computadora de escritorio
<input type="checkbox"/> Tableta	<input type="checkbox"/> Computadora portátil
<input type="checkbox"/> Teléfono celular	
8. ¿Qué parte del video fue la que más le gustó a tu hijo?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar los videos de Zobey?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. En comparación con otros programas que tu hijo ve, ¿cuántas estrellas le darías a este programa?

★            ★★            ★★★            ★★★★            ★★★★★

*¡Zobey y sus amigos te dan las gracias!*

Visit our website at [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org).



This institution is an equal opportunity provider.  
© 2020 All rights reserved. 11/20