

~ The Adventures of Zobey ~

A Trip to Bugland



~ Las aventuras de Zobey ~

Un viaje a Insectolandia

A colorful kite with a rainbow tail and a large oval frame. The kite is made of various colored fabrics (pink, purple, green, blue) and has a wooden frame. The tail is made of a rainbow-colored string with small bows. The background is a light green pattern of vines and leaves. A large, faint oval frame is centered on the page.

This book belongs to:

Your name

Este libro pertenece a:

Tu nombre

~ The Adventures of Zobey ~

A Trip to Bugland

Based on the Adventures of Zobey

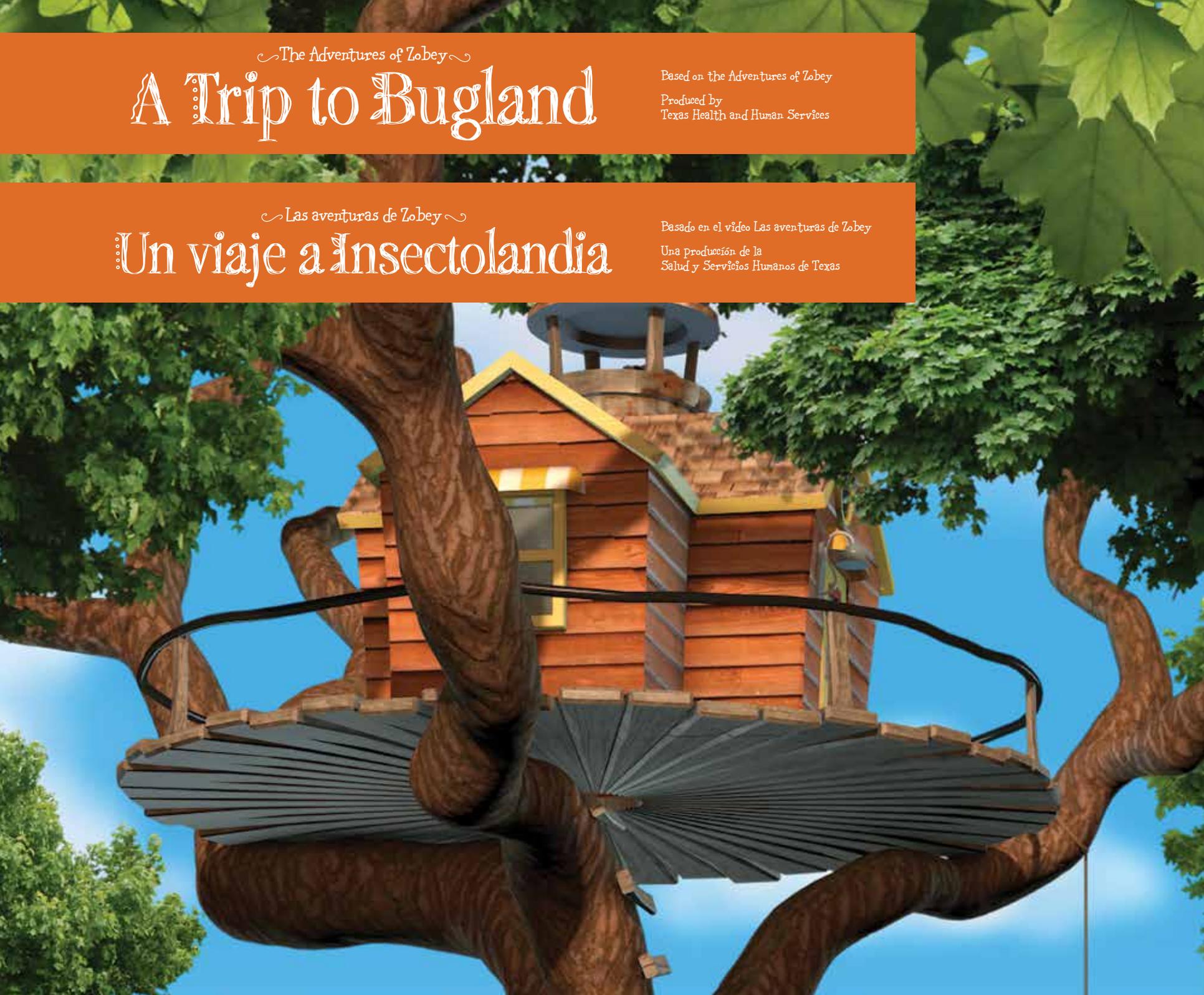
Produced by
Texas Health and Human Services

~ Las aventuras de Zobey ~

Un viaje a Insectolandia

Basado en el video Las aventuras de Zobey

Una producción de la
Salud y Servicios Humanos de Texas



Hi, I'm
Zobey!

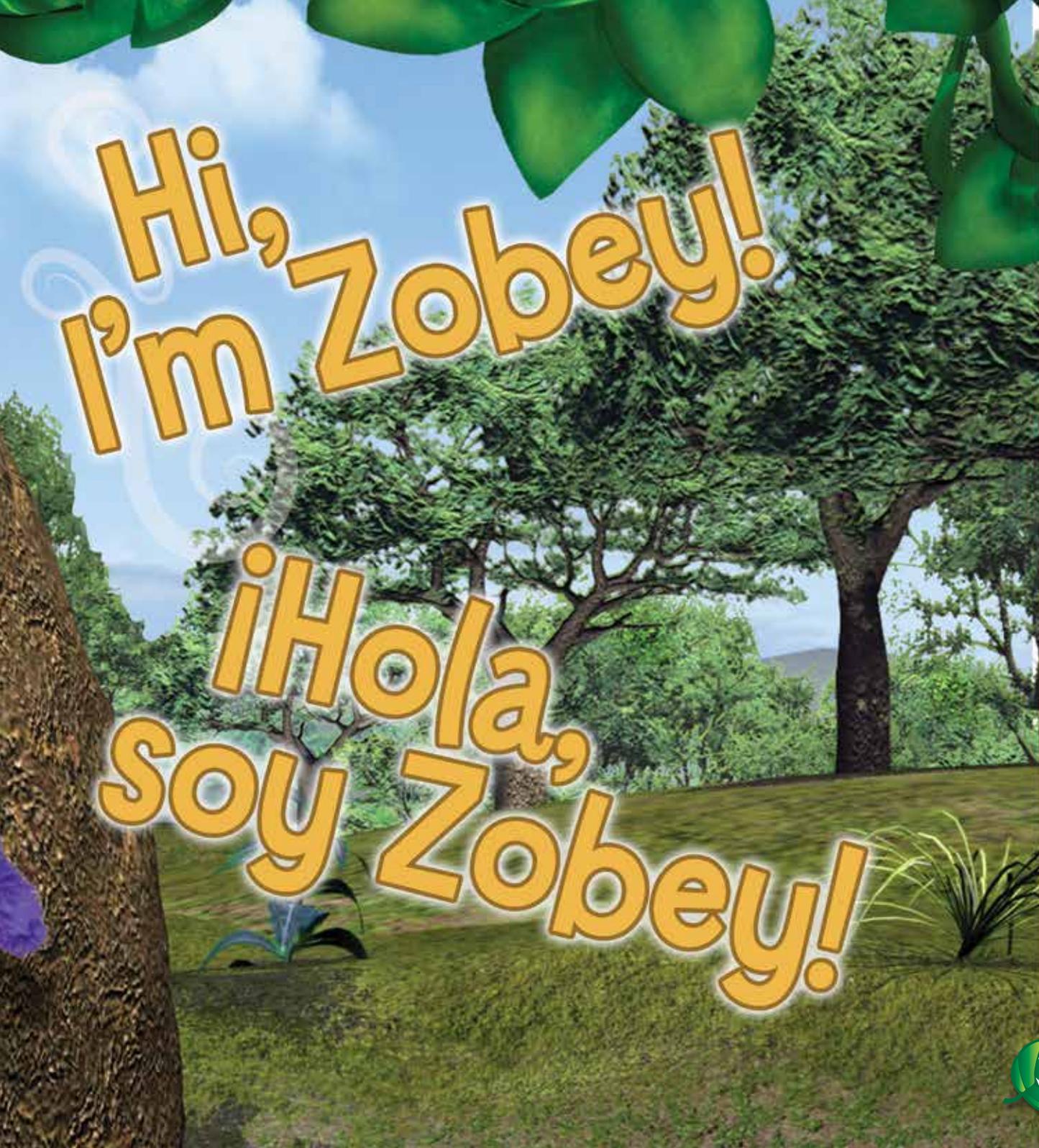
Today I'm
going on a trip to
see my friends
in Bugland.

Come with
me and meet
my friends!

In my tree
house I have
an invention,
that will take
us on great
adventures.

Let's go!





Hi,
I'm Zobey!

¡Hola,
soy Zobey!

¡Hola,
soy Zobey!

Hoy me voy
de viaje a ver a
mis amigos en
Insectolandia.

¡Ven conmigo
y conoce a mis
amigos!

En mi casa
del árbol tengo
un invento que
nos llevará
hacia aventuras
maravillosas.

¡Vamos!



This is my
invention, the
Wigglelator!

The
Wigglelator
can make us *any*
size we want to
be and take us
anywhere we
want to go.

Wiggle with
me to help me
power it up!

Keep
wiggling!





Este es
mi invento, ¡el
movimágico!

El movimágico
nos puede
hacer del
tamaño que
queramos y
llevarnos a
cualquier lugar
que queramos ir.

¡Muévete
conmigo para
ayudarme a
darle energía!

¡Sigue
moviéndote!



We made it!

Look there's
my friend, the
Caterpillar!

He's trying to
get the juicy
tomato.

Do you like
tomatoes?
I sure do.

How many
tomatoes do
you see?

jump!
ibrincar! scoot!





¡Llegamos!

¡Mira, allí
está mi amiga
la oruga!

Está tratando
de alcanzar el
tomate jugoso.

¿Te gustan los
tomates? A mí
me encantan.

¿Cuántos
tomates ves?

Check out
my friend, the
Grasshopper!

He loves to
hop and count.
Can YOU hop and
count? Let's help
him count the
green beans.

How many
green beans do
you see?

I think I smell
strawberries. Do
you smell them?



i cuenta!

1-2-3

hop!



¡Este es
mi amigo el
saltamontes!

Le encanta
saltar y contar.

¿Tú puedes
saltar y contar?

Ayudémosle
a contar los
ejotes.

¿Cuántos
ejotes ves?

Me llegó un
olor a fresas.

¿Puedes
olerlas?



YUM!

I knew
I smelled
strawberries,
and there is
my friend
the Ladybug!

She helps
protect the garden.

Let's help her.
Say **BOO!** to all
the bugs you see
hiding in the
garden.

It's working,
the bugs are
flying away!





BOO!
¡ibú!
boo!

¡DELICIOSO!

Yo sabía
que había oído
fresas, ¡y allí
está mi amiga
la catarina!

Ella ayuda a
proteger el jardín.

Vamos a ayudarla.
Di **¡IBÚ!** a todos
los insectos que
veas escondidos
en el jardín.

¡Lo
logramos,
los insectos se
están alejando!

Celebrat

Great job,
we saved the
garden!

Looking
at all the
tasty fruits
and
vegetables
makes me
hungry.

I think I'm
having a Zobey
snack attack.

Let's wiggle
to get back to the
treehouse.





¡Celebra!

¡Buen
trabajo,
hemos salvado
el jardín!

Ver estas
ricas frutas y
verduras
hace que me dé
hambre.

Creo que me
está dando un
ataque de
hambre al
estilo de Zobey.

Vamos a
movernos para
regresar a
Icabaña.

Thank you for playing with me. Now I'm ready for a snack! What's your favorite snack? I love garden fresh fruits and veggies and cool water to drink.



Gracias por jugar conmigo. ¡Ahora estoy listo para un bocadillo! ¿Cuál es tu bocadillo favorito? A mí me encantan las frutas y verduras frescas del jardín y agua refrescante para beber.

thank you!
¡gracias!



ZOBEY Snack Recipes

For more recipes, visit TexasWIC.org.



Recetas de ZOBEY

Para ver más recetas, visita TexasWIC.org.





Zobey's Favorite Fruit Salad

Ingredients:

- ½ cup orange juice
- 1 cup seedless grapes
- 1 banana, peeled and sliced
- 1 peach or nectarine pitted and cubed
- 1 orange peeled and cubed

Directions:

Combine all fruits in a large bowl. Pour juice over the fruits, cover and refrigerate until cold. Makes 4 servings.

*Avoid snacks that cause choking. Modify foods for children under 4. Cut slippery round foods, such as grapes or cherry tomatoes, into quarters.



Caterpillar's Tomato Feast

Ingredients:

- celery
- 4 cherry tomatoes
- 1 tbsp low fat cream cheese
- 8 raisins

Directions:

Cut the top off of 1 tomato. Scoop out the center with a small spoon. Fill the tomato with celery for the hair. Decorate the tomatoes with raisins and cream cheese.

*Avoid snacks that cause choking. Modify foods for children under 4. Cut slippery round foods, such as grapes or cherry tomatoes, into quarters.



Ladybug's Super Strawberry Smoothie

Ingredients:

- 1 banana (peeled)
- 1 cup of ice
- ½ cup of orange juice
- 12 frozen or fresh strawberries
- 1 cup of low fat vanilla yogurt
- 1 tablespoon of granola (optional)

Directions:

Wash any fresh fruit. Place strawberries, banana and orange juice in a blender and blend until smooth. Pour into glasses. Sprinkle granola on top if desired. Makes 6 -4 oz. servings.



Tick Tock's Mango Parfait

Ingredients:

- 2 ripe mangos, diced
- 1 cup of cereal
- 2 (6 oz.) containers of low fat vanilla yogurt
- 4 cups or glasses

Directions:

In each glass put ¼ of the diced mango, add ½ a container of yogurt and then top with ¼ cup of cereal. Refrigerate until ready to eat. Makes 4 servings. Let your child help you pour the fruit and cereal into the cups.





La ensalada de frutas favorita de Zobey

Ingredientes:

- 1 taza de uvas sin semilla
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 plátano, pelado y cortado en rodajas
- 1 durazno o nectarina, sin hueso, cortado en cubitos
- 1 naranja pelada y cortada en cubitos

Instrucciones:

Combina las frutas en un tazón grande. Vierte el jugo sobre las frutas, cúbrealas y pon el tazón en el refrigerador hasta que todo se enfríe. Rinde 4 porciones.

*Evita los bocadillos con los que tu hijo pudiera atragantarse. Modifica los alimentos para los niños menores de 4 años. Corta en cuartos los alimentos redondos y resbalosos, como uvas y tomates miniatura.



Gusano de tomate

Ingredientes:

- apio
- 4 tomates cereza
- ½ cucharada de queso crema bajo en grasa
- 8 pasas

Instrucciones:

Corta la parte superior del tomate y remueve el centro con una cuchara pequeña. Rellena el tomate con el apio rallado para simular el pelo del gusano. Decora el tomate con las pasas y el queso crema.

*Evita los bocadillos con los que tu hijo pudiera atragantarse. Modifica los alimentos para los niños menores de 4 años. Corta en cuartos los alimentos redondos y resbalosos, como uvas y tomates miniatura.



Súper licuado de fresa de la Catarina

Ingredientes:

- 1 plátano (sin cáscara)
- 1 taza de hielo
- ½ taza de jugo de naranja
- 12 fresas congeladas o frescas
- 1 taza de yogur bajo en grasa sabor vainilla
- 1 cucharada de granola (opcional)

Instrucciones:

Lava la fruta fresca. Coloca las fresas, el plátano y el jugo de naranja en la licuadora y licúa hasta que no haya grumos. Sirvelo en vasos. Si quieres, puedes poner un poco de granola encima. Rinde 6 porciones de 4 onzas.



Parfait de mango de Tick Tock

Ingredientes:

- 2 mangos maduros cortados en cubitos
- 1 taza de cereal
- 2 contenedores de 6 onzas de yogur sabor vainilla bajo en grasa
- 4 tazas o vasos

Instrucciones:

Coloca en cada vaso ¼ del mango en cubitos, añad ½ contenedor de yogur y luego coloca encima ¼ de taza de cereal. Lléalos al refrigerador hasta que el parfait esté frío. Rinde 4 porciones.



Tips for PARENTS

READ TO
YOUR CHILD
EVERY DAY.

Help your child be healthy and feel good. See that your child:

1. eats a variety of fresh fruits and vegetables every day.
2. drinks water, juice or milk - not sodas or sweetened drinks.
3. actively plays every day.
4. limits screen time to no more than one hour per day.

Consejos para los PADRES

Ayuda a tu hijo a estar sano y sentirse bien. Asegúrate de que:

1. coma una variedad de frutas y verduras frescas todos los días.
2. tome agua, jugo o leche en vez de refrescos o bebidas azucaradas.
3. juegue activamente todos los días.
4. no vea la televisión por más de una hora cada día.

LÉELE A TU HIJO TODOS LOS DÍAS.



stock no. 13-06-12793



This institution is an equal opportunity provider.
© 2021 All rights reserved. Rev. 06/2021

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2021 Todos los derechos reservados.