



**Pimiento Verde**



**Green Pepper**

**Tomate**



**Tomato**

**Apio**



**Celery**

**Maíz**



**Corn**



**Pepino**



**Cucumber**

**Zanahoria**



**Carrot**

**Espárragos**



**Asparagus**

**Brócoli**



**Broccoli**



**Lechuga**



**Lettuce**

**Fresa**



**Strawberry**

**Plátano**



**Banana**

**Pera**



**Pear**



**Naranja**



**Orange**

**Manzana**



**Apple**

**Melocotón**



**Peach**



## Zobey's Fruit and Vegetable Cards

Use these colorful and fun cards to teach your child about fruits and vegetables. Children can learn the names of fruits and vegetables and practice matching colors while engaged in active play.

The Adventures of Zobey videos go with these cards, using fun dances and songs to promote physical activity and fruit and vegetable intake. Find these videos online on [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org) or get free Zobey DVDs from your local WIC clinic.



## RUN, JUMP, HOP AND MATCH:

1. Show children fruit and vegetable cards.
2. Talk about the foods – names, colors and how they taste. Ask children which fruits and vegetables they like to eat and which ones they've tried. Share your favorites too.
3. Let each child pick a card. Ask children to name the fruit or vegetable.
4. Place all the matching cards at the opposite end of the room or yard.
5. Ask children to run, jump, hop, skip or tip-toe across the room to the pile of cards, find the card that looks exactly like the one they have and bring the pair back to you.
6. Allow each child to pick another card to match and continue playing.

Variations: Have children match their card with the same color food (e.g. carrot with orange), or with the same food group (e.g. fruit with fruit).

## Tarjetas de frutas y verduras de Zobey

Usa estas divertidas y coloridas tarjetas para que tu hijo conozca las frutas y verduras. Mientras juegan, los niños pueden aprender los nombres de las frutas y verduras y agrupar colores.

Usa estas tarjetas junto con los videos de Las Aventuras De Zobey, que incluyen bailes y canciones que promueven las actividades físicas y el consumo de frutas y verduras. Puedes ver estos videos en línea en [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org) o pedir un DVD gratuito en tu clínica local de WIC.



## CORRER, SALTAR Y HACER PARES:

1. Muéstrales a los niños las tarjetas con frutas y verduras.
2. Háblales de cada una de ellas: cómo se llaman, su color y a qué saben. Pregúntales cuáles son sus favoritas y cuáles ya han probado. Diles también cuáles te gustan más a ti.
3. Pide a cada niño escoja una tarjeta. Luego pide a todos los niños que digan cómo se llama esa fruta o verdura.
4. Coloca todas las tarjetas que forman pares en el lado opuesto del cuarto o del patio.
5. Pídeles a los niños que corran, salten, brinquen en un pie o vayan de puntillas al otro lado del cuarto donde están el juego de cartas, encuentren la tarjeta que hace par con la que tienen y te la lleven de regreso.
6. Los niños podrán escoger otra tarjeta para formar otro par y seguir jugando.

Modificaciones: Pídeles a los niños que hagan pares con el color de su fruta o verdura (por ejemplo, una zanahoria con el color anaranjado) o con la misma categoría de su tarjeta (una fruta con otra fruta).

## RUN, JUMP, HOP AND SORT:

1. Place all cards at one end of a room or yard.
2. Create two sorting areas or buckets clearly labeled "fruit" and "vegetable" at the opposite end of the room.
3. Let each child pick a card.
4. Ask children to run, jump, hop, skip or tip-toe across the room and place their card into the correct sorting area.
5. Repeat until all cards have been sorted.
6. At the end, review the sorted cards with children and explain why it is important to eat both fruits and vegetables every day.

Variation: Sorting the cards is also fun to do without active play on a rainy day. Let kids sort the cards and talk to them about the vegetables and fruits.



TEXAS  
Health and Human Services



Follow us

Twitter and Facebook: @TexasHHSC



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

This institution is an equal opportunity provider.

© 2019 All rights reserved. Stock no. 13-06-15216

Adapted from Texas Department of Agriculture

## CORRER, SALTAR Y CLASIFICAR:

1. Coloca todas las tarjetas en un extremo del cuarto o del patio.
2. Crea dos áreas (o coloca dos recipientes) con letreros claramente marcados con las palabras "Frutas" y "Verduras" en el extremo opuesto del cuarto.
3. Deja que cada niño que escoja una carta.
4. Pídeles a los niños que corran, salten, brinquen en un pie o vayan de puntillas al otro lado del cuarto y coloquen su tarjeta en el área o recipiente que corresponda.
5. Repite este juego hasta que todas las tarjetas hayan sido clasificadas.
6. Al final, repasa las tarjetas clasificadas con los niños y explica por qué es importante comer frutas y verduras todos los días.

Modificación: También es divertido clasificar las cartas sin tener que jugar activamente, por ejemplo en un día lluvioso. Deja que los niños clasifiquen las tarjetas y habla con ellos sobre las verduras y las frutas.



TEXAS  
Health and Human Services



Síguenos en

Twitter y Facebook: @TexasHHSC



Visita nuestro sitio web en [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2019 Todos los derechos reservados.

Adaptado del material del  
Departamento de Agricultura de Texas