

I Say Fruits and Vegetables

We eat a rainbow
of colors every day.
They help make us
strong so we can play!

I say red.
We say apples and cherries!
I say blue.
We say big blueberries!
I say green.
We say zucchini would be yummy!
I say purple.
We say plums will please our tummy!
I say yellow.
We say squash would be nice!
I say orange.
Let's have a carrot by the slice!

We eat a rainbow of colors
every day.
They help make us strong
so we can play!



Say it, do it! < Copy this poem, post it, and use it over and over again. Say the poem together in an area where everyone has the space to move.

When you come to a fruit or vegetable, encourage children to strike a pose. If you say cherries, children might ball up on the floor. If you say carrot, they might stand up on their tiptoes. Name various movements rapidly so children are moving around!

Add your own colorful foods to the poem. Say the first part of each line ("I say red..." or "I say green...") and encourage children to call out their own healthy red or green fruits and vegetables.



healthy
habits for life™

Yo digo frutas y vegetales

Comemos un arcoíris de
colores cada día.
¡Nos ayuda a estar fuertes,
para jugar con alegría!

Yo digo rojo.
¡Decimos manzanas y cerezas!
Yo digo azul.
¡Decimos arándanos grandes!
Yo digo verde.
Decimos calabacines... ¡qué delicia!
Yo digo morado.
¡Decimos ciruelas para la pansita!
Yo digo amarillo.
¡Decimos calabaza nos encantaría!
Yo digo anaranjado.
¡Comamos zanahorias,
rodaja por rodaja!

Comemos un arcoíris de
colores cada día.
¡Nos ayuda a estar fuertes,
para jugar con alegría!



¡Dígalo y hágalo! < Copie este poema, póngalo a la vista y úselo una y otra vez. Reciten juntos el poema en un área donde todos tengan espacio para moverse.

Cuando lleguen a una fruta o vegetal, anime a los niños a hacer una posición. Si dice "cerezas", los niños pueden doblarse en forma de un círculo en el suelo. Si dice "zanahoria", pueden pararse en la punta de los pies. ¡Nombre rápidamente varios movimientos, para que los niños estén en constante movimiento!

Agregue sus propios alimentos coloridos al poema. Diga la primera parte de cada línea ("Yo digo rojo..." o "Yo digo verde...") y motive a los niños a nombrar sus propias frutas o vegetales saludables de color rojo o verde.



hábitos
saludables
para
toda la vida™