

¡J. SLICE

rescata a sus amigos
de las garras de

LAZEE!



Plan para
conquistar la ciudad:
Enfermar a los niños
Hacer que los niños
se vuelvan flojos
Conquistar la ciudad

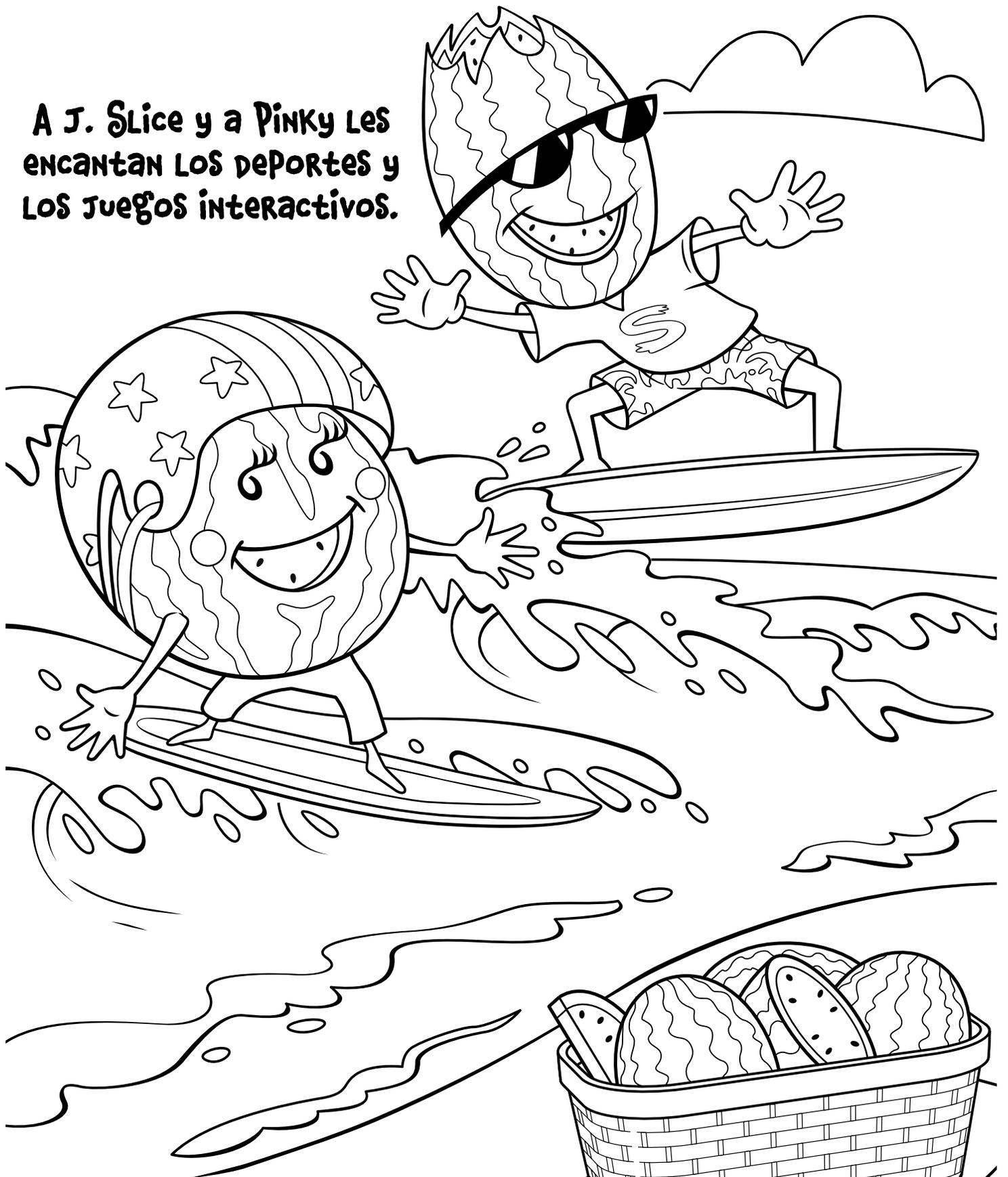
¡Divertido libro de
iluminar para niños
saludables!



National
Watermelon
Promotion Board

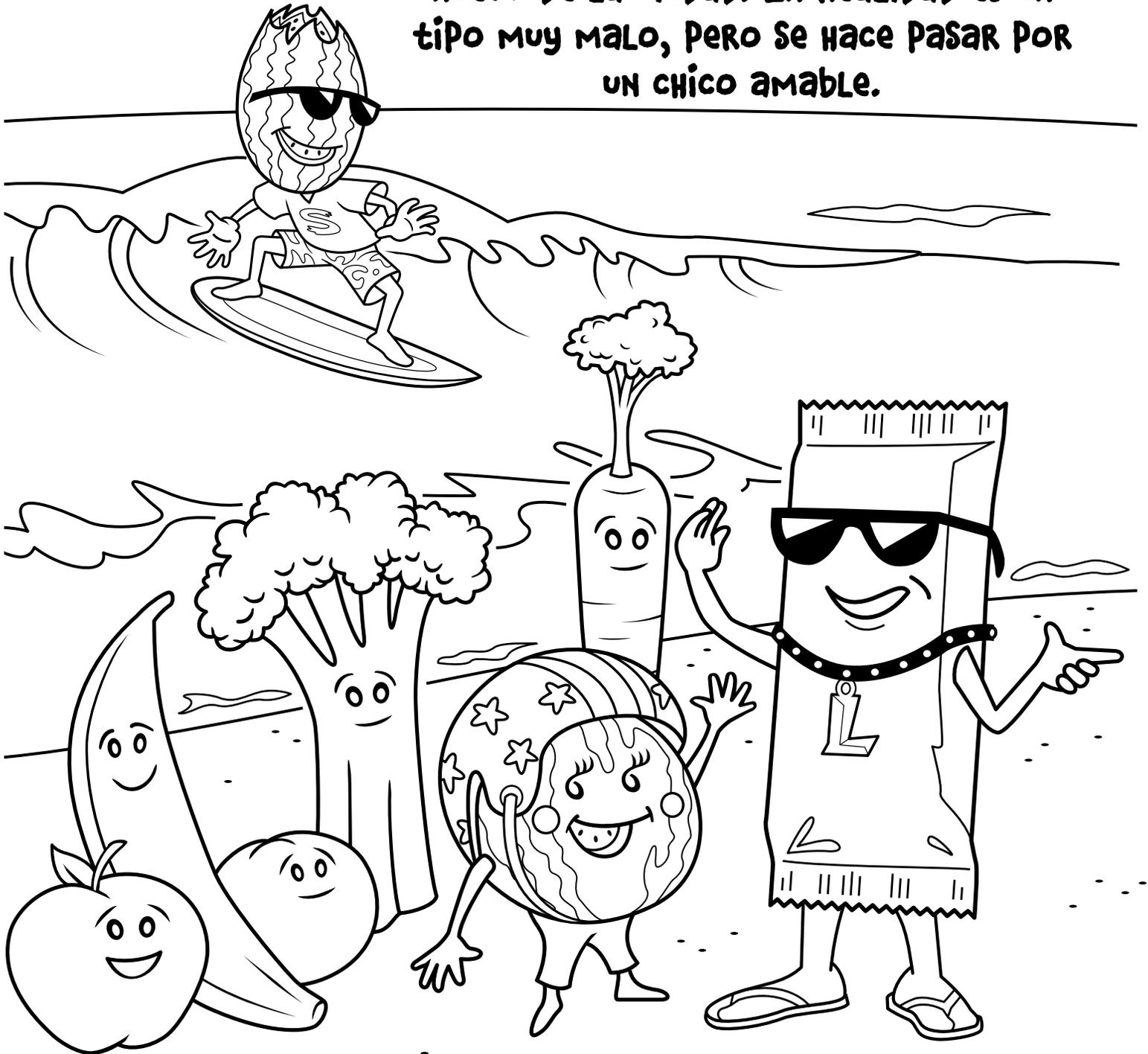
Asociación de Sandías de Estados Unidos

**A J. Slice y a Pinky Les
encantan Los deportes y
Los juegos interactivos.**



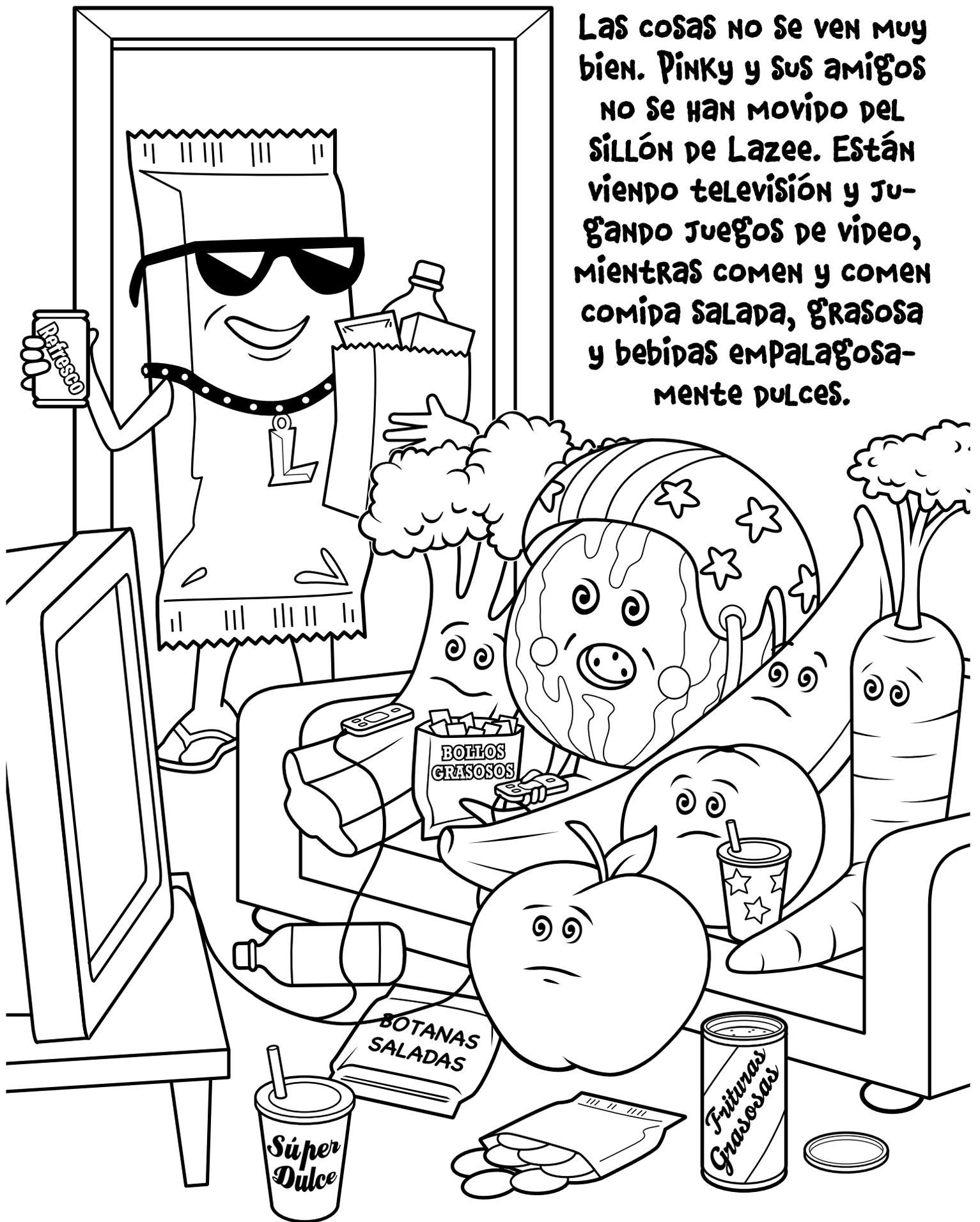
**Hoy están Jugando en Las
divertidas Olas y disfrutando de
unos bocadillos saludables.**

De repente, aparece Lazee, el chico nuevo de la ciudad. En realidad es un tipo muy malo, pero se hace pasar por un chico amable.



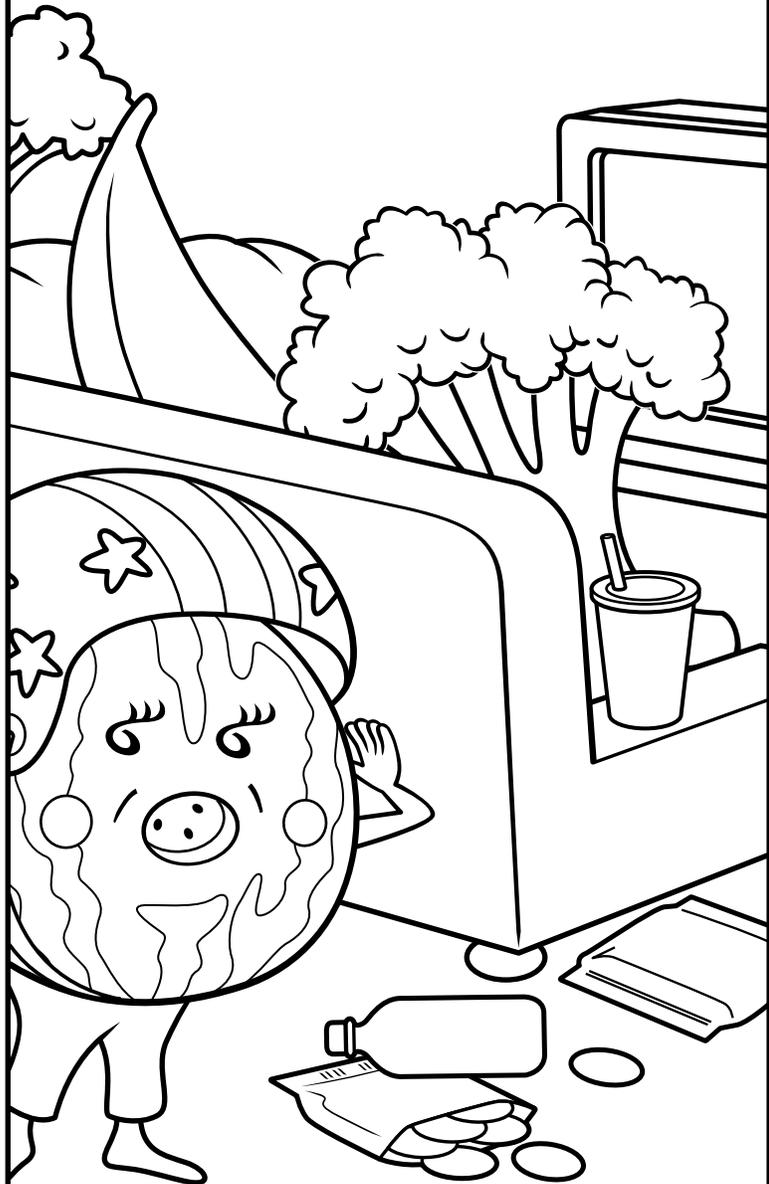
Invita a Pinky y a sus amigos a su casa para disfrutar de unas golosinas.

Las cosas no se ven muy bien. Pinky y sus amigos no se han movido del sillón de Lazee. Están viendo televisión y jugando juegos de video, mientras comen y comen comida salada, grasosa y bebidas empalagosamente dulces.

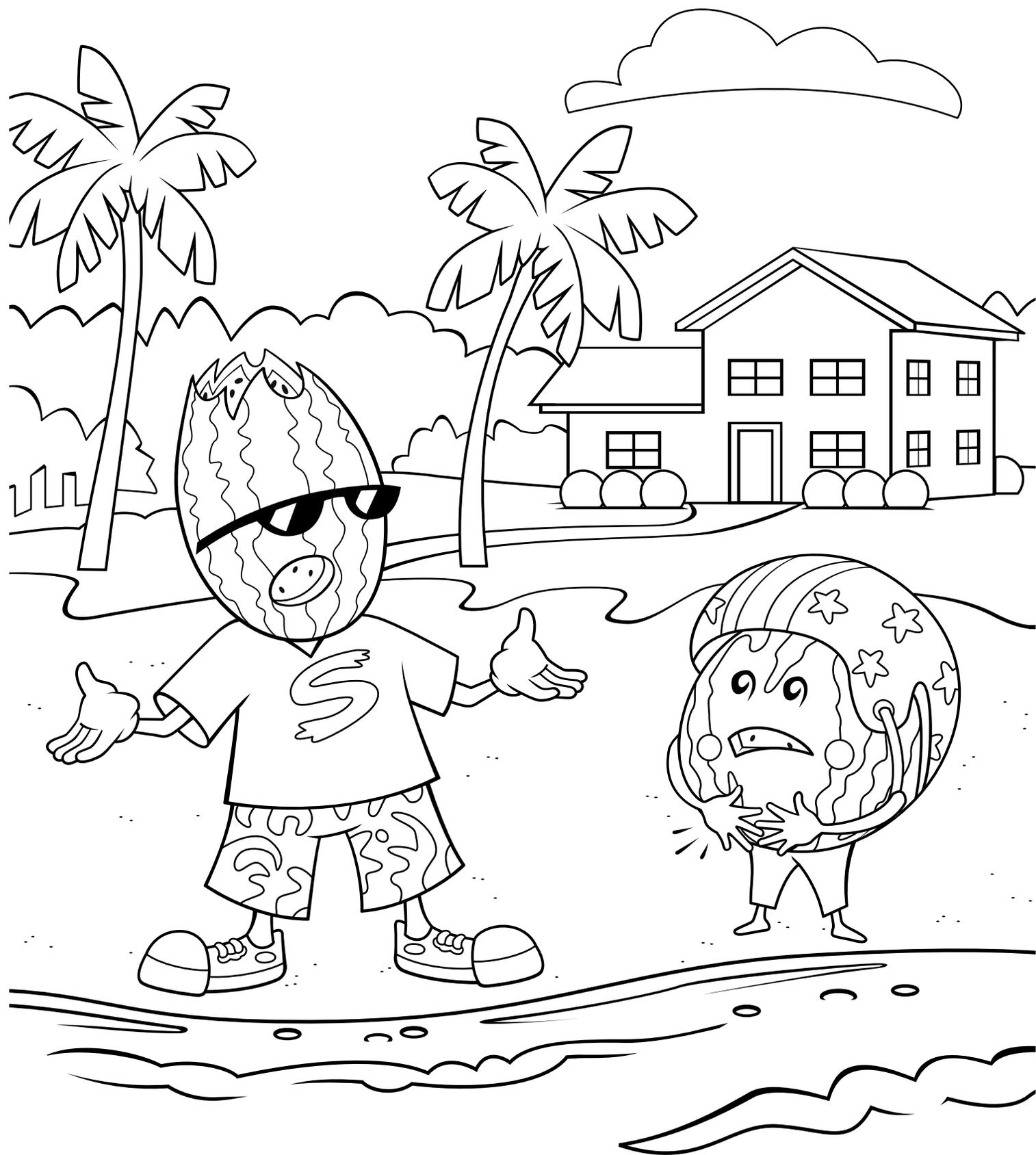


Plan para conquistar

1. Enfermar a los niños

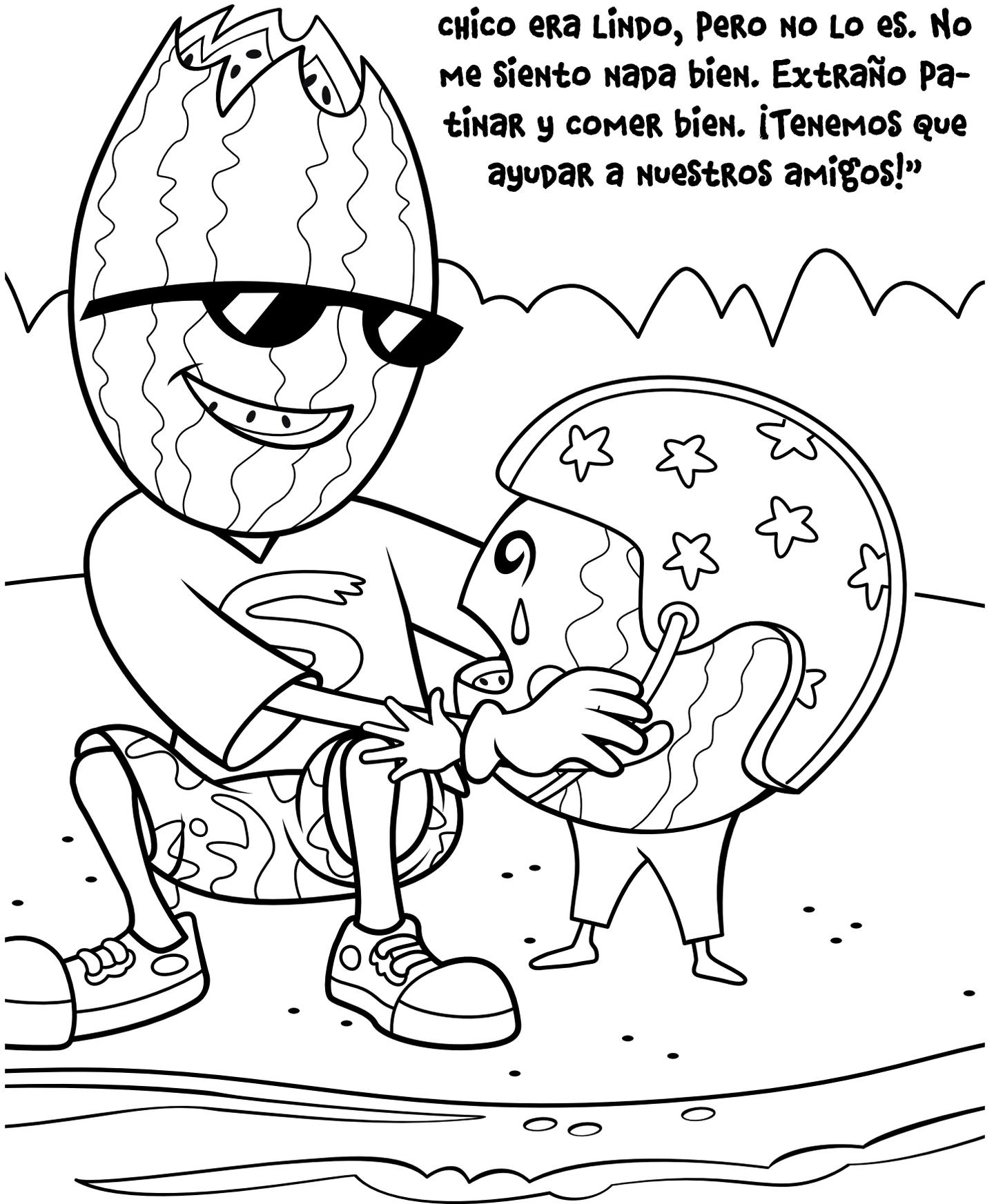


De casualidad Pinky escucha el MALVADO PLAN de Lazee. "¡ENFERMARÉ a TODOS LOS NIÑOS, UNO POR UNO, y HARÉ que se vuelvan muy flojos, hasta que nadie pueda detenerme! ¡ENTONCES, tomaré la ciudad!"



J. Slice sabe que algo anda mal. Espía a Pinky afuera de la casa y le pregunta: ¿En dónde has estado?, te ves muy mal.

Pinky dice: "PENSÉ que EL NUEVO CHICO ERA LINDO, PERO NO LO ES. NO ME SIENTO NADA BIEN. EXTRAÑO PATINAR y COMER bien. ¡TENEMOS que ayudar a NUESTROS amigos!"





J. SLICE Levanta a PINKY, corta unos cubitos de sandía y patina a casa de LAZEE. Sus amigos salen corriendo de la casa y gritan con alegría: "¡Queremos jugar y comer sólo cosas sanas!"

**“¡NO, ESPEREN! J. SLICE ESTÁ ARRUINANDO MI PLAN”,
Grita Lazee.**

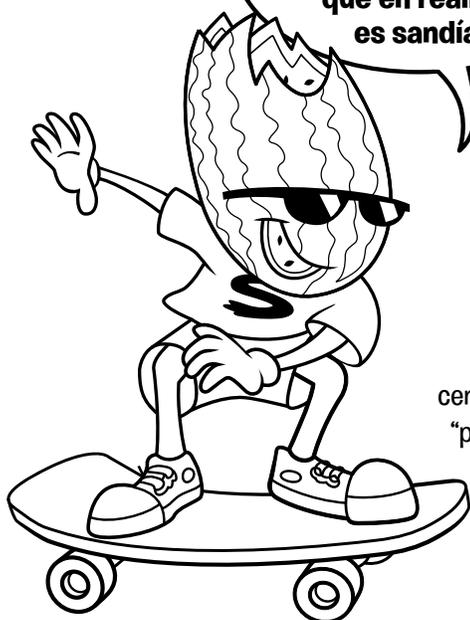




Lazee ve que todos se están divirtiendo. "Yo también quiero divertirme." Sale rápidamente por la puerta, toma una deliciosa rebanada de sandía y está listo para sus clases de patineta.



¡No olvides colorear de rojo la parte que parece panquecito, ya que en realidad es sandía!



¡Sandía con betún y chispas espolvoreadas!

Panquecitos de Sandía

- 8 capillos (papelitos) para panquecitos
- 8 trozos de sandía sin semilla, en forma de panquecito
- 2 tazas de queso crema sabor piña para el betún
- Chispas para decorar

Coloca los papelitos en un molde para 8 panquecitos. Corta rebanadas de sandía de 7 a 8 centímetros de grueso. Corta la pulpa en piezas del tamaño de los panquecitos redondos. Coloca un "panquecito" de sandía en cada papelito. Pon un poco de betún sobre cada "panquecito" y decora con las chispas. Rinde 8 porciones.

No se te olvide que una porción de dos tazas de sandía contiene mucha vitamina A, B6 y C.

watermelon.org

National Watermelon Promotion Board



Mi Pirámide

Come bien. Haz ejercicio. Diviértete.

MyPyramid.gov

¿ es de SANDÍA.

ES DULCE, JUGOSA Y SALUDABLE.

92% DE ELLA ES AGUA.

UNA PORCIÓN DE DOS TAZAS CONTIENE TAN SÓLO 92 CALORÍAS.

CONTIENE MUCHA VITAMINA A Y C.

CONTIENE MÁS LICOPENO QUE

CUALQUIER OTRA FRUTA O

VERDURA FRESCA.

(EL LICOPENO ES UN ANTIOXIDANTE

QUE LE AYUDA A LAS PERSONAS

SE MANTENERSE SALUDABLES.)



GRANOS

La mitad de los granos que consumes deben ser integrales

VEGETALES

Como muchos tipos de vegetales

FRUTAS

Enfoca tu atención en las frutas

LÁCTEOS

Come alimentos ricos en calcio

CARNE Y LEGUMINOSAS

Come proteínas magras (sin grasa)

ACEITES – Los aceites no son un grupo de comida, pero son necesarios para que estés sano. Obtén tu porción de aceites de pescados, nueces y aceites líquidos, como aceite de maíz, soya y canola.



National
Watermelon
Promotion Board

3501 Quadrangle Blvd. • Suite 321 • Orlando, FL 32817 • PH: 407-657-0261 • FX: 407-657-2213

www.watermelon.org

© 2008 National Watermelon Promotion Board Printed in the U.S.A.