



Lunch for a Bear

Almuerzo para un Oso

Most people are omnivores, which means that they eat both plants and animals. Your child is learning about the diet of another well-known omnivore, the black bear. Compare your diet to that of a bear.

La mayoría de las personas son omnívoros, lo cual significa que comen tanto plantas como animales. Su hijo o hija está aprendiendo acerca de la dieta de otro omnívoro bien conocido, el oso negro. Compare su dieta con la de un oso negro.

Did we eat like bears?: Help your child record everything each member of your family eats for one full day. Compare the lists to the natural diet of a black bear: leafy green plants, berries and other fruits, insects, fish, frogs, mice and other small animals, carrion (dead animals), and nuts and acorns. Which of the foods your family ate are part of a black bear's natural diet? Which family member ate the most like a real bear?

¿Comemos como los osos?: Ayude a su hijo o hija a anotar cada cosa que sus familiares coman durante un día completo. Compare esa lista con la dieta natural de los osos negros: plantas verdes frondosas, bayas y otras frutas; nueces y bellotas; insectos; peces, ranas, ratones y otros pequeños animales; y carroña (animales muertos). ¿Cuáles de los alimentos que sus familiares consumieron son parte de la dieta natural de los osos negros? ¿Cuáles fueron los miembros de su familia que consumieron alimentos parecidos a los de un oso negro?

Teddy Bear Picnic: Join your child for a teddy bear picnic. Help him or her plan a menu that contains food items that are healthy for people AND for the "bears" you will invite. This may be an opportunity to encourage your child to try new healthy foods.

Pasadía para Ositos de Peluche: Únase a su hijo o hija a un pasadía para osos de peluche. Ayúdele a planificar un menú que contenga alimentos que sean saludables para las personas y para los "osos" que ustedes van a invitar al pasadías. Esto puede ser una oportunidad para animarle a probar nuevos alimentos saludables.