



Elmo says, “Hello!”

Welcome to The Get Healthy Now Show! Soon we will meet our special guest – that big and juicy healthy food sensation – the Big Tomato! Yay!”

Elmo dice: “¡Hola!”

Bienvenidos al Espectáculo ¡Seamos saludables ahora!

Pronto conoceremos a nuestro invitado especial, la gran y jugosa, sensación alimenticia: ¡El Gran Tomate! ¡Sí!”.

* **JOIN IN!** Say, You can be a part of Elmo’s show too! Stand up and strrrretch to get ready.

* **¡PARTICIPEN!** Diga: ¡Ustedes también pueden ser parte del espectáculo de Elmo! Pónganse de pie y estííírense para prepararse.



"Oh, no! Elmo is getting bad news! The Big Tomato is stuck behind a spilled milk truck?! That's okay, Elmo will think of something."

"¡Oh, no! ¡Elmo está recibiendo malas noticias! ¡¿El Gran Tomate está atascado detrás de un camión de leche derramada?! Está bien, Elmo pensará en algo".

- * **JOIN IN!** Encourage children to choose a fruit or veggie that they want to be in the show. Or invite them to do a little dance to help the Fruit-n-Veggie Five "warm up" for their performance.
- * **¡PARTICIPEN!** Anime a los niños a elegir una fruta o vegetal que ellos quieran que participe en el espectáculo. O invítelos a hacer un baile para ayudar a los Cinco Vege-Frutas a "ensayar" su acto.

"But the Big Tomato is on next! What'll we do?" Telly asks.

"¡Pero El Gran Tomate es el siguiente! ¿Qué vamos a hacer?", pregunta Telly.



"We'll do as much of the show as we can," says Red Apple.

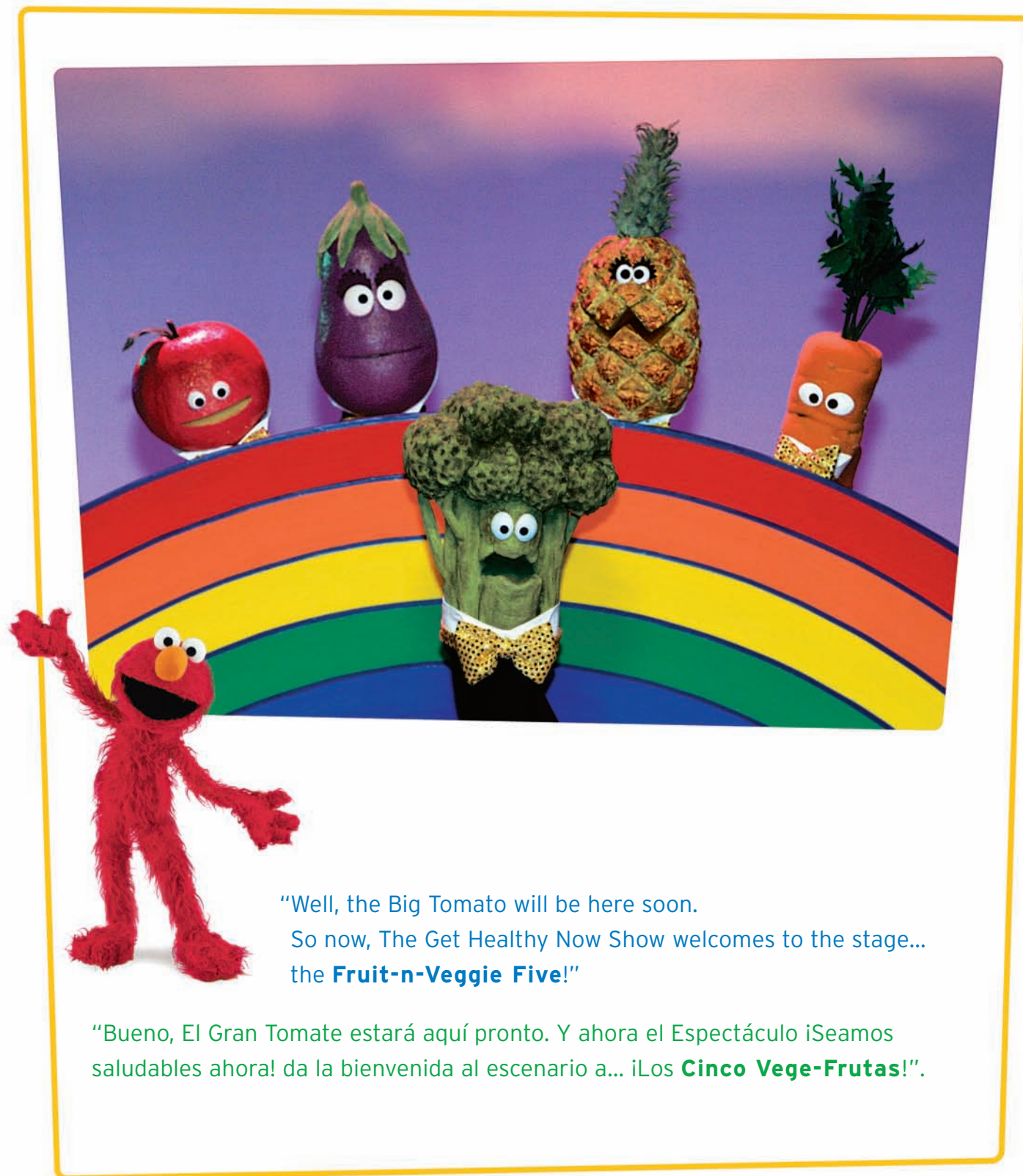
"The Fruit-n-Veggie Five are hot to perform," says Rosita.

"Places everybody, the show is going on!"

"Haremos todo lo que podamos del espectáculo", dice Manzana Roja.

"Los Cinco Vege-Frutas están listos para presentarse. ¡Todos a sus lugares, el espectáculo continúa!", dice Rosita.





"Well, the Big Tomato will be here soon.
So now, The Get Healthy Now Show welcomes to the stage...
the **Fruit-n-Veggie Five!**"

"Bueno, El Gran Tomate estará aquí pronto. Y ahora el Espectáculo ¡Seamos
saludables ahora! da la bienvenida al escenario a... ¡Los **Cinco Vege-Frutas!**".

* **JOIN IN!** Sing along to the song on the next page! Each of you can sing a different part.

* **¡PARTICIPEN!** ¡Canten juntos la canción de la página siguiente! Cada uno de ustedes puede cantar una parte diferente.

Help us put on the
show. Sing along
to the Fruit-n-Veggie
Five song!

You've got to eat your...
Five fruits and vegetables
Every day

Five fruits and vegetables
the healthy way
You know five fruits and vegetables
That's the way to go

We come in every shape and size
And all the colors of the rainbow

Ayúdanos a hacer el
espectáculo. ¡Canta esta
canción con los Cinco
Vege-Frutas!

Cinco frutas y vegetales
Debes tu comer...
¡Debes comer!

Cinco a diario
y sano comer
Cinco frutas y vegetales
Así es como debe ser

De diferentes formas serán
Con los colores del arcoíris



→ → →
Keep singing!
¡Sigán cantando!

(Fruit-n-Veggie Five lyrics continued)

Red like a radish (Red!)
Green like broccoli (Green!)
Yellow like pineapple (Yellow!)
And orange like me (Orange!)
Purple like an eggplant (Purple!)

(Continuación de la canción de los Cinco Vege-Frutas)

Rojo en el rábano (¡Rojo!)
Verde en el brócoli (¡Verde!)
Amarillo en la piña (¡Amarillo!)
Y anaranjado como yo (¡Anaranjado!)
Morado en la berenjena (¡Morado!)



Blue like a blueberry (Blue!)
Pink like watermelon (Pink!)
We're so very, very good for you

Fresh and sweet
So good to eat
Try for 5 today

Azul como los arándanos (¡Azul!)
Rosado como la sandía (¡Rosado!)
Y son tan buenos para ti

Siempre te van hacer bien
¡Y coloridos!
5 al día serán



"Well, the Big Tomato is still...on his way. So now, our next act is
The Sometime/Anytime Food Game with Rosita!"

"Bueno, El Gran Tomate... viene en un momento. Así que ahora,
nuestro siguiente acto es **¡El juego alimentos de unas veces y
de cualquier tiempo** con Rosita!".

* **JOIN IN!** Kids can help each of the Fruit-n-Veggie Five have a moment in the spotlight by pointing to it as it is named.

* **¡PARTICIPEN!** Anime a los niños a señalar en el libro las frutas y vegetales que, los cantantes estrellas, los Cinco Vege-Frutas mencionan en la canción.



"Hola!" Rosita says. "Who knows about sometime and anytime food?"

"A sometime food you eat just once in awhile and it is usually fatty, sugary, or salty," says Señorita Miami Orange.

Telly adds, "Anytime food is so good for you, you can eat it anytime. It keeps your body healthy and strong."

"Sí," Rosita says. "When I spin the wheel, it will land on one of these foods. You say what kind of food it is – sometime or anytime. Let's play!"

"¡Hola!", dice Rosita, "¿Saben la diferencia entre un alimento de unas veces y de cualquier tiempo?"

"Un alimento de unas veces es uno que se come sólo de vez en cuando y por lo regular es grasoso, azucarado o salado", dice la señorita Miami Naranja.

"Un alimento de cualquier tiempo es tan saludable que puedes comerlo a cualquier hora", agrega Telly. "Y mantiene tu cuerpo saludable y fuerte".

"Sí", dice Rosita. "Cuando le de vueltas a esta rueda y pare sobre uno de estos alimentos, los concursantes tienen que adivinar qué tipo de alimento es: de unas veces o de cualquier tiempo. ¡A jugar!"

"Round and round it goes. It lands on blueberries! Are they a sometime or anytime food? That's right, anytime! Now it's your turn."

"La rueda gira y gira. Y ha parado en: ¡Arándanos! ¿Son un alimento de unas veces o de cualquier tiempo? ¡Eso es, de cualquier tiempo! Ahora es tu turno".



* **JOIN IN!** Tell children, **Now it's your turn to play the game. Close your eyes and touch something on this wheel. Open your eyes. Which food did you choose? Is it a sometime or anytime food, and why?**

* **¡PARTICIPEN!** Diga a los niños: **Ahora es tu turno de jugar. Cierra tus ojos y señala con tu dedo un alimento de esta rueda. Abre tus ojos. ¿Cuál escogiste? ¿Es un alimento de unas veces o de cualquier tiempo? ¿Por qué?**

"Oh, no. The Big Tomato is STILL not here! Do you want to play another game with Elmo? Grover, will you show us? Oh, good! Let's play **The Activity Wheel!**"

"Hello everybodeeee. It is I, your furry blue friend Grover. Elmo will spin the wheel and do the action it lands on. Oh, look – jump rope! Jump, jump, jump. Did you know that being active makes our hearts healthy and strong? The more we jump, the faster our hearts beat. Show us, Elmo!"

"¡Oh, no! ¡El Gran Tomate TODAVÍA no llega! ¿Quieren hacer otro juego con Elmo? ¿Y con Grover también? ¡Qué bien! Juguemos a **La rueda de las actividades**".

"Hola a todos. Soy yo, su amigo peludo y azul, Grover. Elmo hará girar la rueda y luego, hará la acción que muestre al parar. ¡Oh, miren! ¡Saltar la cuerda! Salta, salta, salta. ¿Sabían que estar activos hace que nuestro corazón esté saludable y fuerte? Mientras más saltamos, más rápido latirán nuestros corazones. ¡Muéstranos, Elmo!"

