



Miércoles de Bienestar:

Gratitud por Nuestros Recursos

Mensajes Clave:

Muchos de nuestros recursos se aprovechan para el desarrollo y la cosecha de nuestros alimentos. Cuando hablamos de recursos, nos referimos al sol, el agua, los insectos y los agricultores, entre muchos otros más. Ser agradecido por todos los recursos que se usaron para la elaboración de nuestros alimentos puede ayudar a sentirnos más conectados con lo que comemos.

Actividad:

Sostenga un producto fresco. Mírelo e imagine el producto durante su desarrollo y hasta su cosecha.

¿A quién o a qué podemos agradecerle por participar en su desarrollo? Trate de nombrar la mayor cantidad de recursos posibles.

Ejemplos: Al sol por darle luz y calor. A la lluvia por regarlo bien. A las abejas por ayudar en la polinización. A los agricultores por cuidarlo todos los días.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

