

Fruit Riddles (3rd Grade)

Materials and Ingredients

- ✓ Fruit Riddles
- ✓ blueberries, mandarin oranges, pineapple
- ✓ plain yogurt, low- sugar cereal
- ✓ bowls, serving containers & can opener
- ✓ portion cups & plastic spoons
- ✓ parent letter/recipe & activity sheet



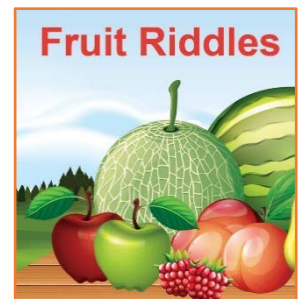
Food Preparation

- ✓ Wash blueberries, open and drain cans of fruit
- ✓ Put ingredients in serving containers
- ✓ Students will make their own parfait's by serving themselves



Introduction

- ✓ Start off with a short brain boost (see next page)
- ✓ Discuss with students why fruit is important to eat every day
- ✓ Read the fruit riddles and have students guess the answers
- ✓ *Fruit is colorful and sweet but best of all it's good to eat!*
Focus on fruit!



Process

- ✓ Read fruit parfait recipe/parent letter with students
- ✓ Discuss why we should watch out for added sugars in our foods
- ✓ Students wash their hands with soap and warm water
- ✓ Students make fruit parfaits: *Remind students to only take 2 spoons of the plain yogurt as they may not be used to the flavor*
- ✓ Students write their own fruit riddles and share with class.
- ✓ *Focus on fruit! Eat it every day!*



Family Letter

- ✓ Send home the family letter to let parents know about the fun activity students did in class.





A Let's Wake Up Our Brains! Brain Boost Exercise!

Can you move with me? Repeat to get your heart rate up.

- ♥ Hop on one foot (10 times)
- ♥ Hop on the other foot (10 times)
- ♥ Jump-Squat-Jump (10 times)
- ♥ Do Jumping Jacks (10 times)
- ♥ Touch your toes (10 times)

Fruit Riddles (teacher only)

I'm green when I'm young, but you
already know the deal, as I get older I
turn yellow, I'm a fruit you can peel.
What am I?

Answer: banana

I'm fuzzy on the outside as
you can plainly see.
I'm green and juicy on the inside
with a little crunch that
makes more of me.
What am I?

Answer: kiwi

You won't find me in the jungle.
I'm not food for an ape.
You can find me in jams and jellies
or by myself I'm a _____.

Answer: grape

I come in many different shapes,
sizes, colors, and tastes, where
vitamins and minerals abound. A
daily dose of me will help keep
doctors from coming round.
I'm a _____.

Answer: fruit

I come in many colors.
I can be hard and crunchy
or soft and saucy.
It depends on how you like me.
What am I?

Answer: apple

In your hand I'm like a ball.
In the sky I'm like the sun.
In your mouth I burst and
quench your thirst.
What am I?

Answer: orange

I'm important in the morning
after a night of sleep.
A part of your body will keep
calling if you forget to eat me.
What am I?

Answer: breakfast

About this vegetable I cannot tell a lie.
As I begin to peel it my eyes water
and cry. The odor that comes from
this veggie is strong. If you say it's a
root you wouldn't be wrong.
This veggie adds zing and healthy
fun. So let's sing a song for the
magical _____.

Answer: onion

Adivinanzas sobre las frutas

Soy verde cuando soy joven, pero ya sabes la historia: cuando maduro me pongo amarillo, soy una fruta que se tiene que pelar. Pero ten cuidado donde me peles porque no será bueno tirar mi cascara en el suelo porque es posible que alguien se pueda resbalar.
¿Qué soy?

Respuesta: el plátano

Tengo vellos por afuera, todo el mundo puede ver, pero adentro soy blando y jugoso con una textura un poco crujiente
¿quién puedo ser?

Respuesta: el kiwi

No me hallarás en la selva, no soy comida para el mono (simio). Me puedes hallar en mermelada o me puedes comer solo.
Soy una _____

Respuesta: uva

Vengo en muchas formas, tamaños, colores, y sabores, donde abundan las vitaminas y los minerales. Si me comes todos los días, previenes que los doctores te visiten.
Yo soy...?.

Respuesta: la fruta

Puedo venir en muchos colores. Ser duro y cresco o blando en puré. Mi textura depende de tu gusto. "Johnny Appleseed" es famoso porque pensó en plantar mis semillas.
¿Qué soy?

Respuesta: la manzana

En tu mano soy como una pelota. En el cielo soy como el sol. En tu boca te refresco y se acaba tu sed.
¿Qué soy?

Respuesta: la naranja

Soy importante en la mañana después de dormir toda la noche. Una parte del cuerpo se molestará si te olvidas de mí.
¿Qué soy?

Respuesta: el desayuno

Sobre esta verdura no puedo mentir. Cuando la empiezo a pelar empiezo a llorar. El olor que viene de esta verdura es fuerte. Si me dices que es una raíz, estas en lo cierto. Quítale su piel y comparte esta verdura con amigos y familia. Esta verdura añade sabor y es divertida, por eso debemos decir "sí" a

la maravillosa cebolla

Fruit Riddles

Name: _____ Date: _____

Write two fruit riddles. Try to make the riddles challenging for your classmates.

Riddle #1:

Riddle #2: Make this a rhyming riddle.

Lección: Adivinanzas sobre la Fruta

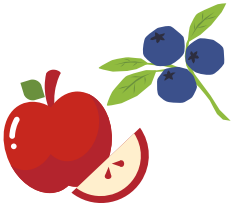
Nombre: _____ Fecha: _____

Escribe dos adivinanzas sobre frutas. Trata de hacer las adivinanzas difíciles para tus compañeros

Adivinanza #1:

Adivinanza #2: Haz una adivinanza que rime.

Family Letter: Fruit Riddles



Dear Families,

Apples are red, blueberries are blue. Today your student tried something new. Today your student prepared their own parfait using a variety of fruit, low-sugar cereal, and plain, low-fat yogurt. The natural sugars in the fruit make this snack a sweet treat.



Scan this QR code to watch how to make a similar snack to what we made in class.

Fruit and Yogurt Snack

Makes About: 1 serving

Total Recipe Cost: \$1.20 - \$1.50

Ingredients

- blueberries (1 tablespoon)
- canned pineapple (2 tablespoons)
- canned mandarin oranges (2 tablespoons)
- yogurt, low-fat, plain (2 tablespoons)
- cereal, low sugar (2 tablespoons)

Directions

1. Everyone washes their hands.
2. Place blueberries, pineapple, and oranges in a bowl.
3. Top with yogurt and cereal.
4. Eat and enjoy.

**Feel free to adjust ingredients depending on allergies and/or what you have at home.*

Tip: Try to use fruits canned in juice and not syrup.



Fun Fact: Students are more likely to eat what is on their plate if they are involved in preparing it. Washing produce, mixing, and using the can opener are fun tasks for third grade students to do. If possible, have your student help with the next meal and see how enjoyable it can be for all.



Try one of these physical activities that you can do in your seat or on your feet as a family.

- "Stick together": Draw a shape on a sticky note and have your child attach it to something that has that shape, for example, a circle for a plate or a rectangle for a book.
- Jumping Jack Challenge: Have your student try do 200 jumping jacks (seated or standing) throughout the day. Try to break them into sets of 10, 20, or 50.

Carta familiar: Adivinanzas de frutas



Queridas familias,

Las manzanas son rojas, los arándanos son azules. Hoy su estudiante probó algo nuevo. Hoy, su estudiante preparo su propio parfait con una variedad de frutas, cereales bajos en azúcar y yogurt natural bajo en grasas. Los azúcares naturales de la fruta hacen de esta merienda un dulce placer.



Escaneé el código QR para ver cómo hacer la merienda que hicimos en clase

Parfait de Frutas

Rinde: 1 porción

Costo Total: \$1.20 - \$1.50

Ingredientes

- arándanos (blueberries) (1 cucharada)
- piña en lata (2 cucharadas)
- mandarinas en lata (2 cucharadas)
- yogurt bajo en grasa (2 cucharadas)
- cereales baja en azúcar (2 cucharadas)

Instrucciones

1. Todos se lavan las manos.
2. Poner los arándanos, la piña y las mandarinas en un tazón.
3. Cubrir con yogurt y cereales.
4. A comer y disfrutar.

**Cambie los ingredients que quiera según las alergias y/o lo que ya tengan en casa.*

Idea: Trate de usar frutas enlatadas en jugo de fruta, y no en jarabe.



Dato curioso: es más probable que los estudiantes coman lo que hay en su plato si participan en su preparación. Lavar productos, mezclarlos y usar el abrelatas son tareas divertidas para los estudiantes de tercer grado. Si es posible, haga que su estudiante ayude con la próxima comida y vea lo agradable que puede ser para todos.



Pruebe una de estas actividades físicas que puede hacer en familia desde su asiento o de pie.

- "Pegar juntos": Dibuje una forma en una nota adhesiva y pídale a su hijo que la pegue a algo que tenga esa forma, por ejemplo, un círculo para un plato o un rectángulo para un libro.
- Reto de saltos de tijera: Haga que su estudiante intente hacer 200 saltos de tijera (sentado o de pie) a lo largo del día. Trate de dividirlos en conjuntos de 10, 20 o 50.