

MyPlate Cut and Paste (4th Grade)

Materials and Ingredients

- ✓ *MyPlate Poster*
- ✓ *Newspaper Grocery Flyers*
- ✓ shredded carrots, apples, yogurt
- ✓ canned chicken, whole wheat crackers
- ✓ cutting board, teacher knife, bowls, can opener, spoon
- ✓ small paper plates, plastic forks
- ✓ “Why Follow MyPlate?” text for whole class
- ✓ *Optional: Activity sheet copies*

Cut & Paste Activity

- ✓ copies “Cut and Paste” activity sheet (each student or students work in pairs)
- ✓ scissors & glue

Food Preparation

- ✓ Wash & cut apples into small pieces
- ✓ Open & drain cans of chicken
- ✓ Have ingredients ready- teacher makes salad in front of class

Introduction

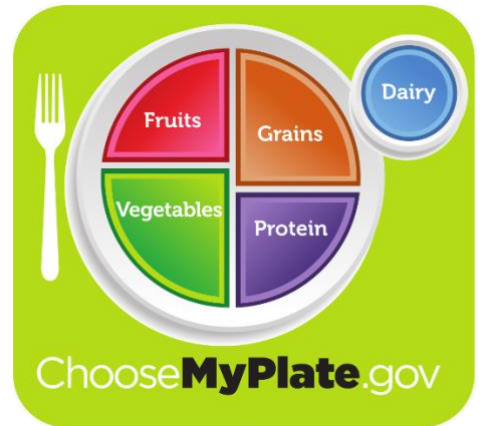
- ✓ Start off with a short brain boost (see next page)
- ✓ Show students the MyPlate Poster.
- ✓ Read & discuss “Why Follow MyPlate?”. (text, attached)
- ✓ *Make half your plate fruits and vegetables! Eat healthy foods every day!*

Process

- ✓ Students cut out pictures of food from newspaper flyers and glue onto activity sheet.
- ✓ Have students wash their hands with soap & warm water.
- ✓ Go over each of the ingredients in the MyPlate Chicken Salad as you make the salad in front of the class. Pass out with crackers for students to taste.
- ✓ *Make half your plate fruits and vegetables! Eat healthy foods every day!*

Family Letter

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





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

My Plate Dance- Repeat to get your heart going!

Do the MyPlate dance! Teacher pick a food picture and shout out!

(Example- Broccoli-Vegetable Group- Jog in Place)

- ♥ Vegetable group=jog in place
- ♥ Fruit group=crouch down, jump up
- ♥ Protein group=high knees
- ♥ Grains group=jump on one foot
- ♥ Dairy group=jumping jacks

Why Follow MyPlate?

MyPlate is a guideline of what to eat every day. It is a reminder to make healthy food choices and be active every day. There are five food groups on MyPlate. We need to eat food from each group to stay healthy.

“Make half your plate fruits and vegetables.” Two important food groups on MyPlate are vegetables and fruits. These foods provide **vitamins** and **minerals**, which do many jobs. They keep our eyesight and skin healthy, help to heal cuts and bruises, and help us to fight sickness and disease. We need to eat fruits and vegetables every day and at every meal and don't forget snacks. Can you name some of your favorite fruits and vegetables?

“Whole wheat is great to eat.” Another group on MyPlate is the grains group. Grains give us the **energy** we need to run, play, read, write, think, breathe and even sleep. We need to make half our grains whole. That means that we should eat whole grain foods such as, brown or whole wheat breads, oatmeal and brown rice.

“Keep your bones strong, calcium can't be wrong.” Foods from the dairy group provide **calcium**, which builds strong bones and healthy teeth. We need to drink 3 cups of milk or eat 3 cups of foods from the dairy group every day for stronger bones and healthier bodies. Some foods from the dairy group are high in fat. When choosing dairy foods it is important to choose low-fat. Skim or 1% milk is a good choice.

“Go lean with protein.” The protein group includes meat, fish, dry beans, eggs, seeds, and nuts. These foods provide **protein** which help build strong muscles.

Some foods, such as soda pop, sports drinks, sugar, candy, chips, cookies and butter, are not pictured on MyPlate because they are not a necessary part of a daily healthy diet. These are foods that we should not eat or drink every day.

Remember to eat a variety of healthy foods from all of the food groups to help keep your body growing strong and healthy.

¿Porqué seguir MiPlato?

MiPlato es una guía de lo que debes comer cada día. Esto es para que recordemos elegir alimentos saludables y estar activos todos los días. Hay cinco grupos de alimentos en MiPlato. Necesitamos comer alimentos de cada grupo de comidas para mantener nuestra salud.

“Haz que la mitad de tu plato sea frutas y verduras.” Los primeros grupos de MiPlato son las Verduras (verde) y las Frutas (rojo). Estos alimentos proveen las **vitaminas** y los **minerales**, los cuales realizan varios trabajos. Mantienen nuestra vista y piel saludables, nos ayudan a sanar heridas y moretones, y nos ayudan a luchar contra las enfermedades. Tenemos que comer frutas y verduras todos los días y en cada comida y no te olvides de comerlas como merienda. ¿Puedes nombrar algunas de tus frutas y verduras favoritas?

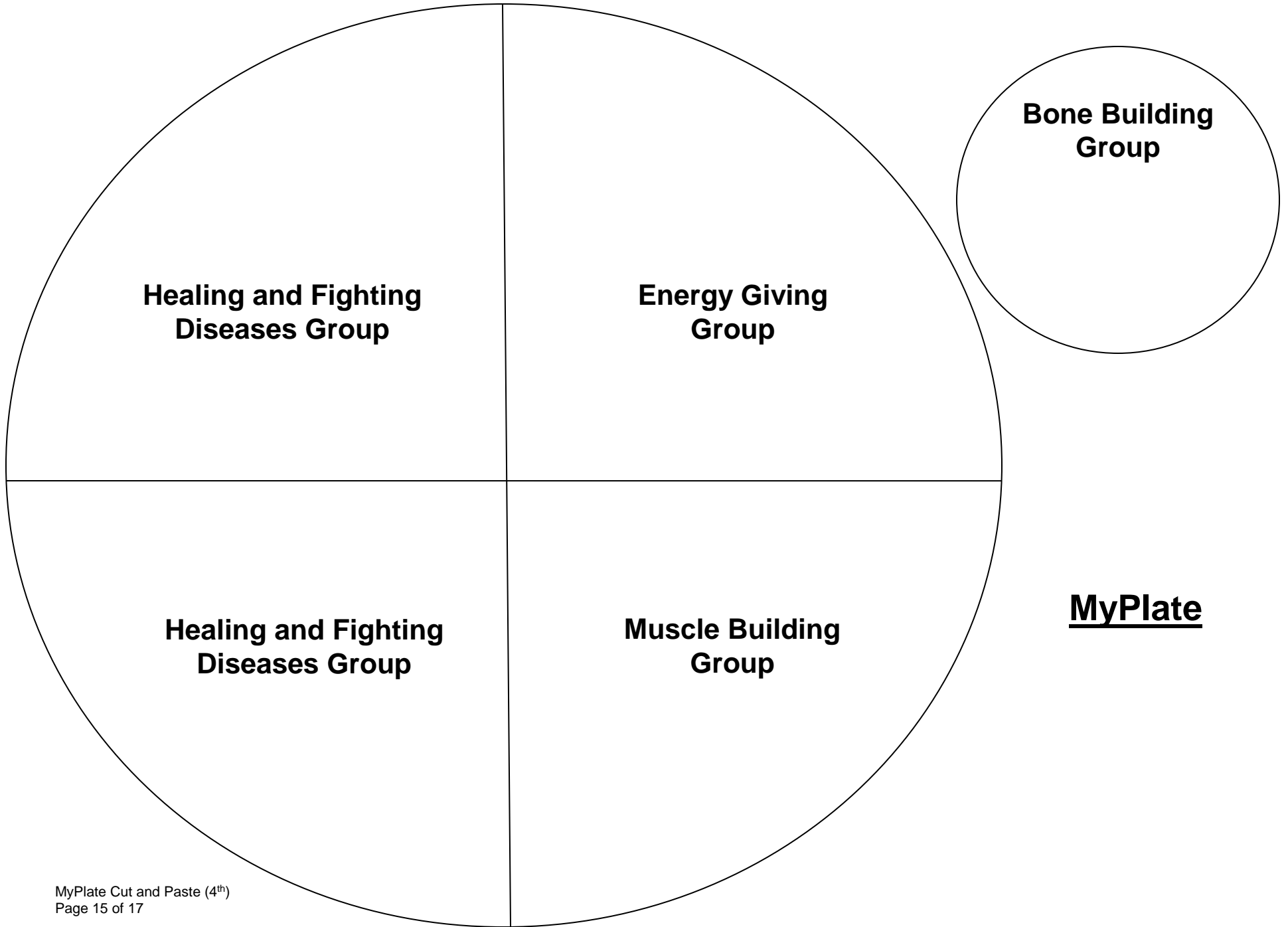
“Granos integrales son fabulosos de comer.” Un otro grupo es el grupo de los Granos (anaranjado). Los granos nos dan la **energía** que necesitamos para correr, jugar, leer, escribir, pensar, respirar y hasta dormir. Necesitamos que por lo menos la mitad de los granos que consumimos sean granos enteros. Eso significa que debemos comer alimentos integrales, tales como panes de trigo de integral o grano entero, avena y arroz integral.

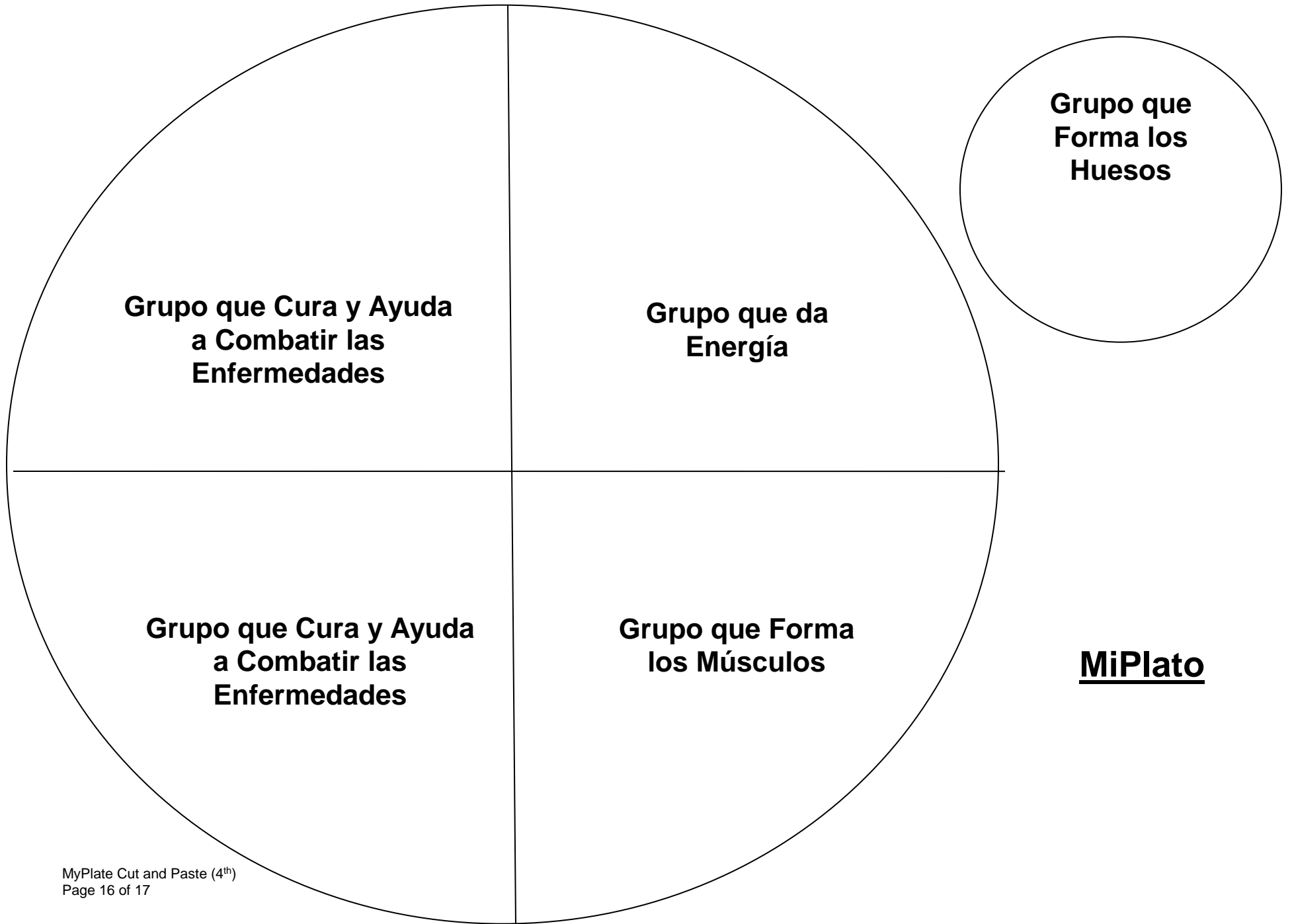
“Manten tus huesos Fuertes, con el calcio no te va a ir mal.” Los alimentos del grupo de los lácteos aportan calcio, que fortalece los huesos y mantiene los dientes sanos. Tenemos que tomar 3 tazas de leche o comer 3 tazas de alimentos del grupo lácteo todos los días para tener huesos más fuertes y órganos más sanos. Algunos alimentos del grupo de lácteos son ricos en grasa. Al elegir los alimentos lácteos, es importante elegir con poca grasa. Leche descremada o con 1% de grasa es una buena opción.

“Anda sin grasas con las proteínas.” El grupo de las proteínas incluyen carne, pescado, frijoles secos, huevos, semillas y nueces. Estos alimentos aportan proteínas que ayudan a construir músculos fuertes.

Algunos alimentos, como las gaseosas, bebidas deportivas, el azúcar, caramelos, papas fritas, las galletas y la mantequilla, no están representados en MiPlato porque no son parte necesaria de una dieta diaria saludable. Estos son alimentos que no debes comer o beber todos los días.

Recuerda comer una variedad de alimentos saludables de cada grupo de alimentos, para ayudar a mantener tu cuerpo cada vez más fuerte y saludable.

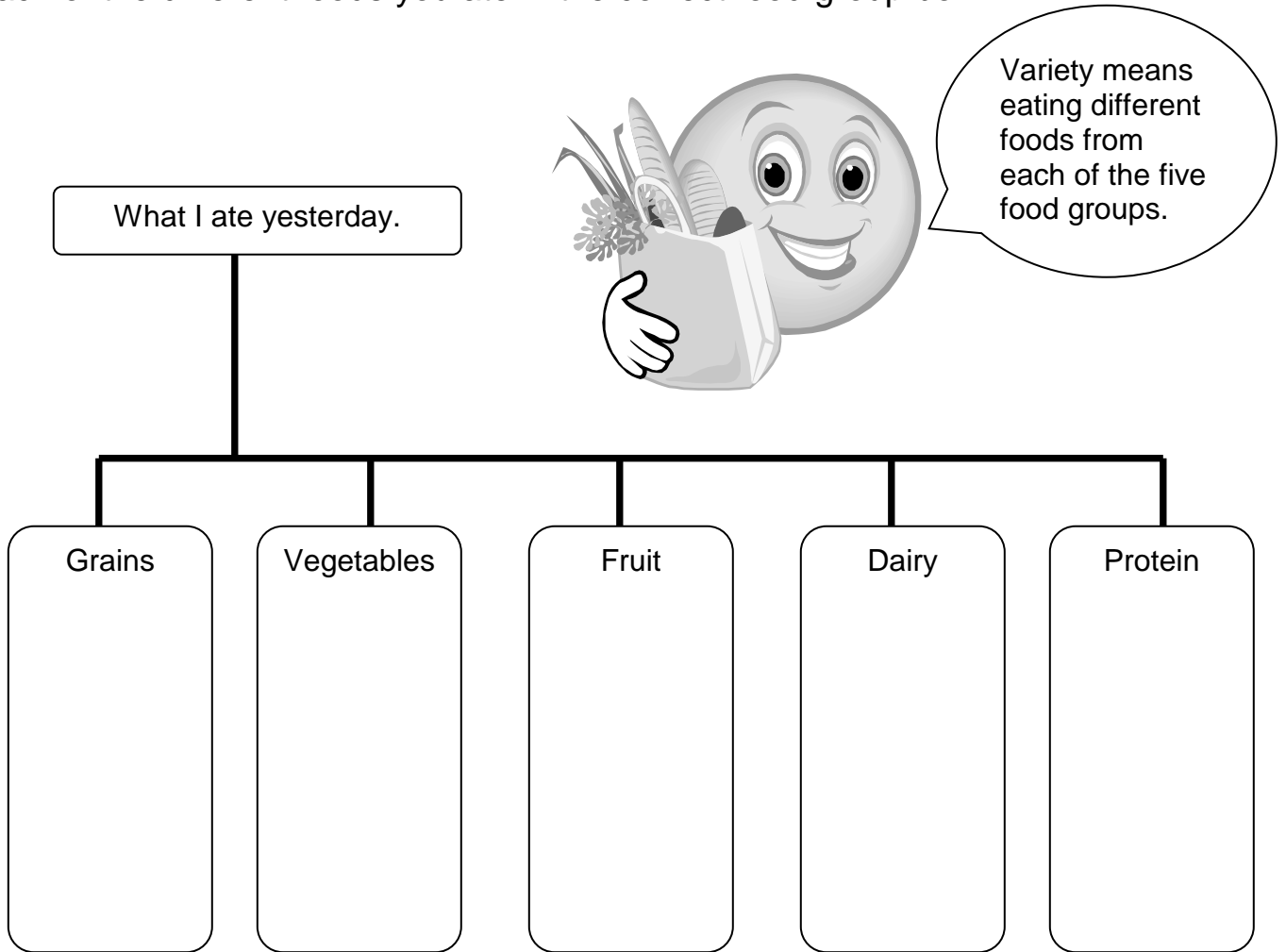




What is Variety?

Name: _____ Date: _____

Think back to yesterday and try to remember all the foods you ate. Write each of the different foods you ate in the correct food group box.



How many different foods did you eat? _____

How many different foods did you eat from each food group?

Grains ____ Vegetables ____ Fruit ____ Dairy ____ Protein ____

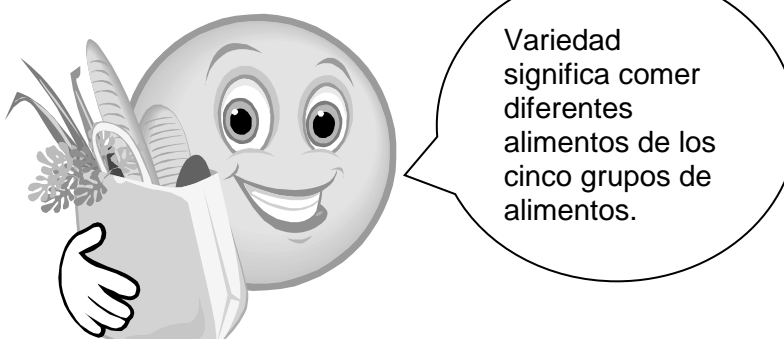
What food group was missing from your diet yesterday? _____

Did you eat a variety of foods yesterday? _____ Explain your answer.

¿Que es la variedad?

Nombre: _____ Fecha: _____

Acuérdate de lo que hiciste ayer, y trata de acordarte de todos los alimentos que comiste. Escribe todos los diferentes alimentos que comiste y ponlos en las cajas correctas de cada grupo de alimentos.



¿Que comí ayer?

Granos Integrales	Verduras	Frutas	Lácteos	Proteínas

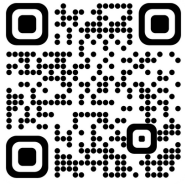
¿Cuantos alimentos diferentes comiste? _____

¿Cuantos alimentos diferentes comiste de cada grupo de alimentos?

Granos ____ Verduras ____ Frutas ____ Lácteos ____ Proteínas ____

¿Qué fue lo que no comiste en tu dieta ayer? _____

¿Comiste una variedad de alimentos ayer? _____ Explica tu respuesta.



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

Dear Families,

Today, your student explored how eating foods from all five groups of MyPlate will help them grow into a strong, healthy body. Your student ate and tried the MyPlate chicken salad (recipe found below) in class. Each month, your student will bring home a new recipe from the School Wellness Program. We encourage you to use what you have on hand to prepare the recipe with the whole family.

Help your student feel empowered by supporting them to make healthy choices. MyPlate is a great resource for fun, new ideas for the whole family. Visit www.choosemyplate.gov for more information.



By fourth grade, many kids can help you read the recipe and open the can of chicken or tuna.

MyPlate Chicken Salad

Makes About: 8 - 10 servings Total Recipe Cost: \$9.50 - \$10.50

Ingredients

- 2 (5 oz) cans chicken or tuna fish
- 1 cup plain yogurt low fat
- 2 apples
- 1 cup shredded carrots
- whole wheat crackers

Directions

1. Open and drain canned chicken or tuna.
2. Wash and cut apples into small pieces.
3. Put chicken or tuna, carrots, apples, and yogurt into a bowl.
4. Mix well.
5. Serve the salad with whole wheat crackers. Eat and enjoy!



(Select language)

MyPlate suggests making half your plate fruits and vegetables. We understand that reaching this goal can be hard with rising food prices. Learn more about food assistance options by calling the bilingual, statewide, and toll-free food resource hotline at (855) 855-4626. You can also scan the QR code on the left for Hunger Free Colorado's Food Finder page.



Snacks are an easy way to help your student get the nutrients they need to grow and develop. Snacks can be simple. You can try fresh fruit like pears, apples, and grapes which require no food prep but are tasty, in season, and packed with vitamins and minerals.



Escaneé este código QR para ver cómo hacer una merienda similar a la que hicimos en clase.

Queridas familias,

Hoy, su estudiante exploró cómo comer alimentos de los cinco grupos de MiPlato le ayudará a desarrollar un cuerpo fuerte y saludable. Su estudiante probó la ensalada de pollo de MiPlato en clase (la receta se encuentra a continuación). Cada mes su estudiante llevará a casa una nueva receta del Programa de Bienestar Escolar (School Wellness Program). Los animamos a utilizar lo que ya tengan en casa para preparar las recetas en familia.

Ayude a su estudiante a sentirse seguro en sí mismo(a), apoyándolo(a) para que tomen decisiones saludables. MiPlato es un gran recurso para la diversión y nuevas ideas para toda la familia. Visite www.choosemyplate.gov para obtener más información.



En cuarto grado, algunos niños pueden ayudarle a leer la receta y abrir una lata de pollo o atún.

Ensalada de pollo MiPlato

Rinde: 8 - 10 porción porciones

Costo Total: \$9.50 - 10.50

Ingredientes

- 2 latas de pollo o atún (de 5 oz)
- 1 taza de yogurt bajo en grasa
- 2 manzanas
- 1 taza de zanahoria rallada
- galletas integrales

Instrucciones

1. Abrir y escurrir las latas de pollo o atún.
2. Lavar y cortar las manzanas en trozos pequeños
3. Poner el pollo o atún, las zanahorias, manzanas y el yogurt en un tazón.
4. Mezclar bien.
5. Servir la ensalada con galletas integrales. ¡A comer y disfrutar!



(Seleccione español)

MiPlato sugiere que la mitad de su plato sean frutas y vegetales. Entendemos que alcanzar este objetivo puede ser difícil con el aumento de los precios de los alimentos. Obtenga más información sobre las opciones de asistencia alimentaria, llamando a la línea directa bilingüe estatal y gratuita de recursos alimentarios al (855) 855-4626. También puede escanear el código QR que se encuentra a la izquierda de la página de buscador de alimentos de Hunger Free Colorado.



Las meriendas son una manera fácil de ayudar a su estudiante a obtener los nutrientes que necesita para crecer y desarrollarse. Las meriendas pueden ser simples. Puede probar frutas frescas como peras, manzanas y uvas que no requieren preparación, pero son sabrosas, de temporada y están llenas de vitaminas y minerales.