

MyPlate-Garden Veggies

3rd grade- 5th grade

MyPlate Connection

 **Teacher says**, "Eating a variety of colorful fruits and vegetables is essential to provide the necessary nutrients for your body to grow, move, and stay strong. Think of how plants need sunlight, water, and time to develop—your body requires a variety of foods to stay healthy. Exploring different fruits and vegetables is like discovering a new adventure, with unique tastes, textures, and aromas to experience. Some may be crunchy, juicy, sweet, or sour. Every food has its own story, starting with the farmers who grow it and continuing with the journey until it reaches your plate. Just as plants are different, each person's body is unique and needs specific types of fuel to stay active, learn, and perform at its best. Understanding the food groups on MyPlate helps guide you in making choices that nourish your body in all the right ways."

Nutrition Objective

Students learn the importance of including a variety of vegetables in their diet.

Cross Curricular Connection

ELA, Science, SEL

Materials

Ingredients for tasting

- romaine hearts
- bagged tortilla strips
- tomatoes
- bell pepper
- black beans
- green onions
- lime

Lesson Materials

- wheatgrass seeds
- clear plastic cups
- soil disks or paper towels

Essential Vocabulary

Agriculture- **Agriculture** is the way people grow plants and take care of animals for food and clothes.

Farmers use **agriculture** to grow fruits and vegetables that we eat.

Moderate to Vigorous Physical Activity (PA)

• **April: Stretching and balance**

• **Movements:**

Ragdoll pose – can be done seated or standing (20 Sec)

- Begin standing or seated with feet hip distance wide.
- Bend knees slightly, exhale and bend at the hips.
- Clasp opposite elbows and allow the head to hang. Shift the bodyweight forward.
- Hold the pose or slowly sway side to side.
- Breathe while holding the pose.
- Inhale and return to standing.



Tree pose – can be done seated or standing (20 sec)

- Stand or sit with feet together.
- Inhale and lift your right foot, resting it on the inside of your left thigh or your shin, not against your knee.
- Get balanced; then reach both arms toward the sky with an inhale and bring the palms together.
- Focus your gaze straight ahead.
- Breathe while holding the pose.
- Repeat on opposite side.



“Banana pose” – can be done seated or standing (3-4 reps per side)

- Lie on your back or sit with your legs extended.
- Bend your knees and bring them towards your chest.
- Cross your right ankle over your left ankle, creating a crescent shape.
- Reach your arms overhead and clasp your hands or elbows.
- Gently lean your upper body to the right, keeping your hips firmly on the floor
- Hold the pose for 1-3 seconds, then repeat on the other side.



Eagle Pose

- Sit comfortably on the floor.
- Bend your right knee and cross it over your left knee.
- Bend your elbows at a 90-degree angle.
- Cross arms forming an X and link fingers.
- Pull your elbows away from your body and lift them up.
- If you're able to, wrap your hands so your palms press together.
- Hold for 20 seconds, then switch sides.



Lesson Process

Teacher says,

"Today we are going to talk about where food comes from and how we can access it. There are many steps that happen before food reaches our plates, homes, or stores. Some people get food from grocery stores, while others may visit farmers' markets, soup kitchens, food pantries, or personal gardens. Farmers' markets are great places to buy fresh, locally grown food, while stores may offer both fresh and packaged food. Soup kitchens and food pantries provide meals or groceries to the wider community and allow for more communal spaces to share nutritious foods. All these places play an important role in making sure people have access to food.

Teacher says,

"Food does not just end up in these places without the help of the community".

 **Teacher asks,** "Before vegetables get to our plates, they go on a long journey. Can you think of some of the steps that food goes through before we eat it? Let's discuss these stages as a class."

Students: Turn and talk to explore ideas

 **Teacher says,**

Your food must first be grown through the process of agriculture. It all begins with the seed. A seed is planted in the soil, and with the right care—sunlight, water, and time—it grows into a plant that produces the food we eat. This is why it is so important to take care of the soil and the environment. By using sustainable farming practices, farmers can grow a variety of fruits and vegetables that nourish our bodies.

Teacher summarizes:

"One of the best things we can do for our brains and bodies is to eat a variety of vegetables. Each vegetable has its own unique mix of vitamins and minerals that are important for our bodies. For example, dark leafy greens like spinach and kale are rich in iron, while carrots are full of vitamin A, which is good for our eyes. Eating different vegetables gives us a mix of nutrients that help us grow, stay strong, and feel our best. Some vegetables may be crunchy, while others are leafy, and root vegetables grow underground. Each type has its own benefits.

 **Teacher says,**

"You can even get involved in growing your own food. You do not need a big garden to start—some people grow vegetables in small containers, on windowsills, or in community gardens. Growing food helps you understand where it comes from and the effort that goes into bringing food to the table. Helping to grow your own food is a great way to connect with nature and see the process from seed to soil to harvest."

Teacher summarizes:

"Remember, the more variety you have in your vegetables, the more nutrients your body receives. It is important to mix different colors, textures, and types of vegetables to make sure you are getting all the vitamins and minerals you need. Whether it is from a garden, a farmer, a market, or a store, the food we eat connects us to the world around us."

<https://www.youtube.com/watch?v=xgisMOstya4>

Lesson Activity (Exit ticket)

Grow Your Own Wheatgrass

- 1 Prepare the Cup** – Place a damp (not soaking) paper towel in the bottom of the clear cup.
- 2 Plant the Seeds** – Spread a thin layer of wheatgrass seeds on top of the damp surface. Try to keep them close together but not stacked on top of each other.
- 3 Water Lightly** – Mist or drizzle a little water over the seeds daily to keep them moist, but don't let them sit in puddles!
- 4 Find the Light** – Place your cup near a **sunny window** or a spot with bright, indirect sunlight.
- 5 Watch Them Grow!** – In **2–3 days**, tiny sprouts will appear. Keep them moist and let them grow tall!
- 6 Time to Harvest!** – In **5–7 days**, your wheatgrass will be about 4–6 inches tall—perfect for eating! Use scissors to **snip** some and try it in a smoothie, salad, or chew it for a refreshing burst of nutrition!

<https://www.youtube.com/watch?v=DZFaCK7W89I>

View this video for a time lapsed view of Wheatgrass growing!

Why Eat Wheatgrass?

- ✓ **Super Hydrating** – Wheatgrass is packed with water, just like your body needs!
- ✓ **Full of Vitamins** – It has vitamin C (helps fight germs) and vitamin K (helps cuts heal faster).
- ✓ **Great for Energy** – It has nutrients that can help your body feel strong and awake.

Lesson Expansion Activity

Keep students in small groups and discuss the following. Encourage creative thinking,

- 4** You gave your wheatgrass water and sunlight. What do you think would happen if we grew one cup in the dark or one without water?
- 5** Wheatgrass can be eaten fresh, but wheat for bread goes through many steps before we eat it. What other foods go through a big change before they end up on your plate?
- 6** What would happen if we tried to grow wheatgrass in sand, clay, or even cotton balls instead of paper towels? How does soil (or lack of soil) affect plant growth?

Mindfulness Moment

Take a deep breath and think about the food in our wrap. As you close your eyes for a moment, think about where each ingredient came from—whether it grew in the ground, was picked by a farmer, or was brought to the store by workers. As you exhale, think about how these nutritious foods are nourishing your mind and body.

Students Can

All students can participate in the food prep in some way. Students may open cans, wash produce, cut foods with appropriate knives, mix foods, and serve peers. Support students with hand over hand if needed.

Preparation and Recipe

Garden Delights Lettuce Wrap

3-5 Recipe

romaine hearts
bagged tortilla strips
tomatoes
bell pepper
black bean
green onions
lime



Directions:

- 1.) Students wash lettuce, tomatoes, green onions, and bell peppers.
- 2.) Students cut green onions, tomatoes, and bell peppers into small pieces and place them into a communal bowl.
- 3.) Students open and rinse canned black beans using a colander; add to communal bowl.
- 4.) Each student receives a romaine lettuce leaf.
- 5.) Students place a tasting of vegetable salsa into their romaine lettuce boat.
- 6.) Students add a tasting of crunchy tortilla strips to the top.

Colorado Comprehensive Health Standard(s)

Third Grade, Standard 2. Physical and Personal Wellness. 1. Apply knowledge and skills to engage in lifelong healthy eating.

Fourth Grade, Standard 2. Physical and Personal Wellness. 1. Apply knowledge and skills to engage in lifelong healthy eating. 3. Apply knowledge and skills related to health promotion, disease prevention, and health maintenance.

Fifth Grade, Standard 2. Physical and Personal Wellness. 1. Demonstrate the ability to make good decisions about healthy eating behaviors. 3. Apply knowledge and skills related to health promotion, disease prevention, and health maintenance.

For additional activities and information visit <https://colosph.cuanschutz.edu/school-wellness>



**Rocky Mountain
Prevention Research Center**
colorado school of public health



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

MiPlato: Verduras del huerto

3rd-5th grado

Conexión de MiPlato

 **La maestra dice:** "Comer una variedad de frutas y verduras coloridas es esencial para proporcionar los nutrientes necesarios para que tu cuerpo crezca, se mueva y se mantenga fuerte. Piensa en cómo las plantas necesitan luz solar, agua y tiempo para desarrollarse; tu cuerpo necesita una variedad de alimentos para mantenerse saludable. Explorar diferentes frutas y verduras es como descubrir una nueva aventura, con sabores, texturas y aromas únicos para experimentar. Algunas pueden ser crujientes, jugosas, dulces o ácidas. Cada alimento tiene su propia historia, que comienza con los agricultores que lo cultivan y continúa con el viaje hasta que llega a tu plato. Así como las plantas son diferentes, el cuerpo de cada persona es único y necesita tipos específicos de combustible para mantenerse activo, aprender y rendir al máximo. Comprender los grupos de alimentos de MiPlato te ayuda a tomar decisiones que nutran tu cuerpo de todas las formas correctas".

Objetivo nutricional

Los estudiantes aprenderán la importancia de incluir una variedad de verduras en su dieta.

Conexión interdisciplinaria

ELA, Ciencias, SEL

Materiales

Ingredientes para probar

corazones de lechuga romana
tiras de tortilla
tomates
pimiento morrón
frijoles negros
Cebollas verdes
limón

Materiales para la lección

Semillas de pasto de trigo
Vasos de plástico transparentes
Paquetes de tierra o toallas de papel

Vocabulario esencial

Agricultura: La **agricultura** es la forma en que las personas cultivan plantas y cuidan animales para obtener alimentos y ropa.

Los **agricultores** utilizan la agricultura para cultivar las frutas y verduras que comemos.

Actividad física de moderada a vigorosa (PA)

Abril: Estiramiento y equilibrio

Movimientos:

Postura del muñeco de trapo: se puede hacer sentado o de pie (20 segundos)

- Comience de pie o sentado con los pies a la distancia de las caderas.
- Doble ligeramente las rodillas, exhale y doble las caderas.
- Sujete los codos opuestos y deje que la cabeza cuelgue. Desplace el peso del cuerpo hacia adelante.
- Mantenga la postura o balancéese lentamente de un lado al otro.
- Respire mientras mantiene la postura.
- Inhale y vuelva a ponerse de pie.



Postura del árbol: se puede hacer sentado o de pie (20 segundos)

- Párese o siéntese con los pies juntos.
- Inhale y levante el pie derecho, apoyándolo en la parte interior del muslo izquierdo o en la espinilla, no contra la rodilla.
- Mantenga el equilibrio; luego extienda ambos brazos hacia el cielo con una inhalación y las manos juntas.
- Concentre su mirada hacia delante.
- Respire mientras mantiene la postura.
- Repita en el lado opuesto.



“Postura del plátano”: se puede hacer sentado o de pie (3-4 repeticiones por lado)

- Acuéstese boca arriba o siéntese con las piernas extendidas.
- Doble las rodillas y llévelas hacia el pecho.
- Cruce su tobillo derecho sobre su tobillo izquierdo, creando una forma de medialuna.
- Extienda los brazos por encima de la cabeza y junte las manos o los codos.
- Inclíne suavemente la parte superior del cuerpo hacia la derecha, manteniendo las caderas firmemente en el suelo.
- Mantenga la postura durante 1-3 segundos y luego repita del otro lado.



Postura del águila

- Siéntese cómodamente en el suelo.
- Doble la rodilla derecha y crúcela sobre la rodilla izquierda.
- Doble los codos en un ángulo de 90 grados.
- Cruce los brazos formando una X y entrelace los dedos.
- Separe los codos del cuerpo y levántalos.
- Si es posible, envuelva sus manos de manera que las palmas queden presionadas entre sí.
- Mantenga esta posición durante 20 segundos y luego cambie de lado.



Proceso de la Lección

El maestro dice:

"Hoy vamos a hablar sobre el origen de los alimentos y cómo podemos acceder a ellos. Hay muchos pasos que se dan antes de que los alimentos lleguen a nuestros platos, hogares o tiendas. Algunas personas obtienen los alimentos en los supermercados, mientras que otras pueden visitar mercados de agricultores, comedores populares, despensas de alimentos o huertos personales. Los mercados de agricultores son excelentes lugares para comprar alimentos frescos cultivados localmente, mientras que las tiendas de supermercado pueden ofrecer alimentos frescos y envasados. Los comedores populares y las despensas de alimentos proporcionan comidas o comestibles a la comunidad en general y permiten más espacios comunitarios para compartir alimentos nutritivos. Todos estos lugares desempeñan un papel importante para garantizar que las personas tengan acceso a los alimentos."

El maestro dice:

"Los alimentos no llegan a estos lugares sin la ayuda de la comunidad".

 El maestro pregunta: "Antes de que las verduras lleguen a nuestros platos, emprenden un largo viaje. ¿Pueden pensar en algunos de los pasos por los que pasan los alimentos antes de que los comamos? Analicemos estas etapas en clase".

Estudiantes: giren y hablen para explorar ideas.

El maestro dice:

Tus alimentos primero deben cultivarse a través del proceso de agricultura. Todo comienza con la semilla. Una semilla se planta en la tierra y, con el cuidado adecuado (luz solar, agua y tiempo), crece hasta convertirse en una planta que produce los alimentos que comemos. Por eso es tan importante cuidar el suelo y el medio ambiente. Al utilizar prácticas agrícolas sostenibles, los agricultores pueden cultivar una variedad de frutas y verduras que nutren nuestro cuerpo.

El maestro resume:

"Una de las mejores cosas que podemos hacer por nuestro cerebro y nuestro cuerpo es comer una variedad de verduras. Cada verdura tiene su propia combinación única de vitaminas y minerales que son importantes para nuestro cuerpo. Por ejemplo, las verduras de hojas verdes oscuras como la espinaca y la col rizada son ricas en hierro, mientras que las zanahorias están llenas de vitamina A, que es buena para nuestros ojos. Comer diferentes verduras nos brinda una combinación de nutrientes que nos ayudan a crecer, mantenernos fuertes y sentirnos lo mejor posible. Algunos vegetales pueden ser crujientes, mientras que otros tienen hojas y los vegetales de raíz crecen bajo tierra. Cada tipo tiene sus propios beneficios.

El maestro dice:

"Incluso puedes participar en el cultivo de tu propia comida. No necesitas un gran jardín para empezar; algunas personas cultivan verduras en pequeños recipientes, en los alféizares de las ventanas o en huertos comunitarios. Cultivar alimentos te ayuda a entender de dónde provienen y el esfuerzo que se requiere para llevar comida a la mesa. Ayudar a cultivar tu propia comida es una excelente manera de conectarte con la naturaleza y ver el proceso desde la semilla hasta la tierra y la cosecha".

El maestro resume:

"Recuerde, cuanta más variedad tenga en sus verduras, más nutrientes recibirá su cuerpo. Es importante mezclar diferentes colores, texturas y tipos de verduras para asegurarse de obtener todas las vitaminas y minerales que necesita. Ya sea que provengan de un huerto, de un granjero, de un mercado o de una tienda, los alimentos que comemos nos conectan con el mundo que nos rodea".

Actividad de clase (Boleto de salida)

Cultiva tu propio pasto de trigo

- 1 Prepara el vaso: pon una toalla de papel húmeda (que no esté empapada) en el fondo del vaso transparente.
- 2 Planta las semillas: esparce una fina capa de semillas de pasto de trigo sobre la superficie húmeda. Intenta mantenerlas juntas, pero no apiladas unas sobre otras.
- 3 Riega ligeramente: rocía o vierte un poco de agua sobre las semillas todos los días para mantenerlas húmedas, ¡pero no dejes que se acumulen!
- 4 Encuentra la luz: pon el vaso cerca de una ventana soleada o un lugar con luz solar indirecta brillante.
- 5 ¡Míralas crecer! En 2 o 3 días, aparecerán pequeños brotes. ¡Mantenlos húmedos y déjalos crecer!
- 6 ¡Es hora de cosechar! En 5 a 7 días, tu pasto de trigo tendrá aproximadamente de 4 a 6 pulgadas de alto, ¡perfecto para comer! ¡Use tijeras para cortar un poco y Pruébalo en un batido, ensalada o mástíquelos para una refrescante explosión de nutrición!

<https://www.youtube.com/watch?v=DZFaCK7W89I>

¡Vea este video para ver en cámara lenta cómo crece el pasto de trigo!

¿Por qué comer pasto de trigo? 🌱

- ✓ Súper hidratante: el pasto de trigo está repleto de agua, ¡justo lo que tu cuerpo necesita!
- ✓ Lleno de vitaminas: tiene vitamina C (ayuda a combatir los gérmenes) y vitamina K (ayuda a que los cortes sanen más rápido).
- ✓ Excelente para la energía: tiene nutrientes que pueden ayudar a que tu cuerpo se sienta fuerte y despierto.

Actividad de profundización de la lección

Reúna a los estudiantes en grupos pequeños y analice lo siguiente. Fomente el pensamiento creativo.

- 4** Le diste agua y luz solar a tu pasto de trigo. ¿Qué crees que pasaría si cultiváramos una taza en la oscuridad o una sin agua?
- 5** El pasto de trigo se puede comer fresco, pero el trigo para pan pasa por muchos pasos antes de que lo comamos. ¿Qué otros alimentos pasan por un gran cambio antes de terminar en tu plato?
- 6** ¿Qué pasaría si intentáramos cultivar pasto de trigo en arena, arcilla o incluso bolitas de algodón en lugar de toallas de papel? ¿Cómo afecta el suelo (o la falta de suelo) al crecimiento de las plantas?

Momento de atención plena

Respira profundamente y piensa en los alimentos que contiene nuestra receta. Mientras cierras los ojos por un momento, piensa de dónde proviene cada ingrediente: si creció en la tierra, fue recolectado por un granjero o fue traído a la tienda por trabajadores. Mientras exhalas, piensa en cómo estos alimentos nutritivos nutren tu mente y tu cuerpo.

Los estudiantes podrán

Todos los estudiantes pueden participar de alguna forma en la preparación de los alimentos. Los estudiantes pueden abrir latas, lavar productos, cortar alimentos con cuchillos apropiados, mezclar alimentos y servir a sus compañeros. Se puede ayudar a los estudiantes con la mano sobre la mano si necesario.

Preparación y receta

Delicias del jardín:

Wrap de lechuga con verduras – Receta para 3-5

corazones de lechuga romana
tiras de tortilla en bolsa
tomates
pimiento morrón
frijoles negros
Cebollas verdes
Limón



- 1.) Los estudiantes lavan la lechuga, los tomates, las cebollas verdes y los pimientos morrones.
- 2) Los estudiantes cortan las cebollas verdes, los tomates y los pimientos morrones en trozos pequeños y los ponen en un recipiente para compartir.
- 3) Los estudiantes abren y enjuagan los frijoles negros enlatados con un colador; los agregan al recipiente para compartir.
- 4) Cada estudiante recibe una hoja de lechuga romana.
- 5) Los estudiantes ponen una muestra de salsa de verduras en su de lechuga romana.
- 6) Los estudiantes agregan un poco de tiras de tortilla crujientes en la parte superior.

Norma(s) sanitaria(s) integral(es) de Colorado

Tercer Grado, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable durante toda la vida. **Cuarto Grado**, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable durante toda la vida. 3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionados con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud. **Quinto Grado**, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Demostrar la capacidad de tomar buenas decisiones sobre comportamientos alimentarios saludables. 3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionados con la promoción de salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

Para actividades adicionales, canciones e información, visite <https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>



**Rocky Mountain
Prevention Research Center**
colorado school of public health



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

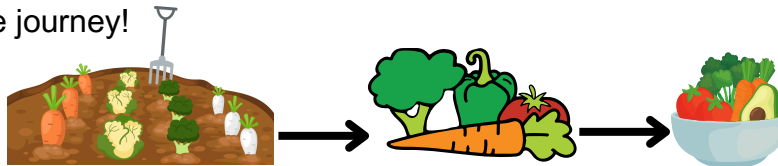
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



SCHOOL & COMMUNITY WELLNESS PROGRAM

Where Does Our Food Come From? Family Letter

How does our food get from the garden to our plates? There can be a lot of steps in the journey!



Whether we get our food from friends and family, pantries and kitchens, grocery stores or farmers markets, it all starts at the farm.



You can also grow your own food at home. Whether you have lots of outdoor space or just a kitchen counter, you can make your own family garden or participate in your community garden!



Our local farmers work hard to grow crops to keep us fed.

Ingredients

Garden Delights Lettuce Wrap

- 3 romaine hearts



- 1 bag tortilla strips



- 3 tomatoes



- 1 bell pepper



- 1 15-oz canned black beans



- 1 bunch green onions



- lime



Directions:

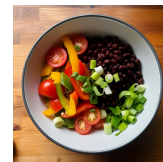
1) Wash lettuce, tomatoes, green onions, and bell peppers.



2) Cut green onions, tomatoes, and bell peppers into small pieces and place them into a shared bowl.



3) Open and rinse canned black beans; add to communal bowl.



4) Add a spoonful of vegetable salsa to a romaine lettuce leaf.



5) Add crunchy tortilla strips to the top.

Resources



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program



HUNGER
FREE COLORADO

Rocky Mountain
Prevention Research Center
colorado school of public health



Culture of Wellness
in Preschools
Younger. Healthier. Happier.



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

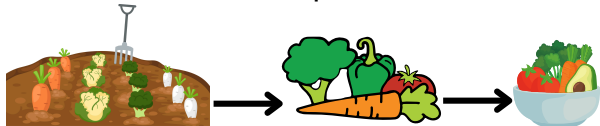
PROGRAMA DE BIENESTAR ESCOLAR Y COMUNITARIO

¿De dónde viene nuestra comida?

Carta para la familia

¿Cómo llega nuestra comida desde el huerto hasta nuestros platos?

¡Puede haber muchos pasos en el camino!



Ya sea que obtengamos nuestra comida de amigos y familiares, despensas y cocinas, supermercados o mercados de agricultores, todo comienza en la granja.



Nuestros agricultores locales trabajan duro para sembrar y hacer crecer cultivos que nos permitan alimentarnos.

También puede cultivar su propia comida en casa.

Ya sea que tenga mucho espacio afuera o solo un espacio en su cocina, ¡puede crear su propio huerto familiar o participar en su jardín comunitario!



Ingredientes

Delicias del jardín: Wrap de lechuga con verduras

- 3 lechugas romanas



- 1 bolsa de tiras de tortilla



- 3 tomates



- 1 pimiento morrón



- 1 lata de 15 oz de frijoles negros



- 1 manojo de cebollas verdes



- Limón



1.) Lave la lechuga, los tomates, las cebollas verdes y el pimiento morrón.



2) Corte las cebollas verdes, los tomates y el pimiento morrón en trozos pequeños y póngalos en un recipiente para compartir.



3) Abra y enjuague los frijoles negros enlatados; agréguelos al recipiente para compartir.



4) Agregue una cucharada de la salsa de verduras a una hoja de lechuga romana.



5) Agregue tiras de tortilla crujientes encima.

Recursos

Rocky Mountain
Prevention Research Center
colorado school of public health



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.