

# Classroom Wellness Goal Setting- Together, we can succeed!

3rd - 5th grade

## Learning Target

Students will be able to in a group setting, identify behaviors that support achieving wellness goals within their classroom.

## Cross Curricular Connections

ELA, Science

## Books/Materials

- **Lending Library-** *Do Not Lick This Book* by Idan Ben-Barak and Julian Frost, *I Don't Want to Wash My Hands* by Tony Ross, *Germs Make Me Sick* by Melvin Berger
- **Exit Ticket Materials-** Classroom Wellness Goals Poster
- **Extension Materials-** hand soap, 2 plastic bags with 1 slice of bread in each

## Essential Vocabulary

**Goal-** A goal is something that you want to do, to be, or to have. You need a plan and time to achieve your goal.

## Moderate to Vigorous Physical Activity (PA)

### What is moderate to vigorous physical activity (MVPA)?

- MVPA is any activity that causes you to breathe faster, feel thirsty or sweaty, or that increases your heart rate.

Do each movement for 30 seconds each and then pause for 10 seconds before moving on to the next one (repeat as desired):

- Marches – **standing** | **seated** – marching arms,
- Jump squats – **standing** | **seated** - reach to toes and then up to the sky, or "running arms".
- Push-ups either on the floor or against the wall - **standing** | **seated** - use a textbook or water bottle and hold at chest height; push out and then bring back into the chest.
- **Seated** overhead press: use a water bottle or book and hold with both hands over your head; bend elbows to bring book or bottle down behind your head, then press back up.
- "Airplane" pose – **Standing:** stand on one foot, with the second foot extending behind you; reach your chest forward, with arms out to either side for balance. | **Seated:** sit tall and use a book or notebook to balance on your head or in each hand (one at a time).
- Cat/cow pose **seated:** breathe in, reach arms back behind you and look up; breathe out and reach arms in front of you, tucking your chin to your chest. Repeat.



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

# Lesson Process

Could you introduce students to the Nutrition Education Program? This program will help your class explore nutritious fruits, vegetables, whole grains, proteins, and dairy and have fun together! Today you will explore creating Healthy Classroom Goals with a focus on washing hands, drinking water, and eating nutritious foods!

## MyPlate Connection

- MyPlate is a tool that supports balanced consumption of all 5 food groups! Students learn about each food group as your class progresses through your nutrition lessons. Today, your class will enjoy all five food groups!

## Key Points

*Sharing common goals creates support, accountability, and celebration! Help your body stay healthy by setting the following 4 goals with your classmates*

- **Drink water daily-** When thirsty, consider switching out sugary beverages for water. Drinking water when physically active is especially important.
- **Play at least 60 minutes per day-** Move in ways that feel good! Moderate to vigorous physical activity makes your heart beat faster, you often sweat, and speaking may be challenging while taking part in this activity. What activities are you already doing? What activities would you like to add?
- **When able to, eat a variety of fruits and vegetables-** Try canned, dehydrated, frozen, or fresh! Fruits and vegetables are full of vitamins, minerals, and fiber. These are all necessary to keep you and your body systems working well.
- **Sleep-** Students between the ages of 6-12 should get 9 to 12 hours of sleep in a 24-hour period. Doing so supports being able to achieve the goals set for an optimal life.
- **Wash your hands** before and after handling food, after using the restroom, and after being outside, or petting animals. Hands should be washed for a minimum of 20 seconds with soap and warm water. Although not all germs/bacteria are “bad,” unhealthy, or dangerous, there are many that can impede our goals at maintaining a life of wellness. Washing our hands before and after handling food is extremely important to maintaining safe and healthy bodies.

**Question-** “Why is it important to wash our hands?”

“How does washing your hands support your classroom and personal health/wellness goals?”

**Speaking Stem-** “Washing my hands helps achieve our Health Classroom Goals by...”

## Discuss additional ways to achieve all four of your Classroom Wellness Goals

Examples- dancing, trying a new fruit or vegetable, switching out a sports drink for water, and washing my hands before eating lunch at school.

## Lesson Activity (Exit ticket)

- Complete the 4 quadrants of the Classrooms Wellness Goals and hang in your classroom. Commit to supporting each other in achieving your **goals!**
- Students sign the MyPlate Pledge and take them home to share with their families.

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



# Lesson Extension Activity

## Clean versus Dirty Hands - Moldy Bread Experiment

To visually explore the impacts of germs on hands complete the following experiment!

**Materials:** two slices of bread in bags

1. Label one bag “dirty” and one bag “clean”.
2. Without washing hands, have students remove the dirty bread from the sandwich bag.
3. Children pass the bread around with their unwashed hands.
4. Place the bread back into a plastic bag; seal bag.
5. Students wash their hands with soap and water (20 seconds each).
6. Repeat steps 1-3 with clean hands!
7. Hang bread in a common classroom space and observe how each bread changes over time!

YouTube video- <https://youtu.be/iPdJvM0v0ng?si=iFg8ZnkFVIAjX2VZ> )



## Mindfulness Moment

**Remember to listen to your body when eating and being active.**

How do the foods you eat make you feel? Are you sleepy? Refreshed? Energized? Listen to the pace of your breath when you are playing during recess!

## Students Can

All students can participate in food preparation in some way. Students are able to 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

### My Plate Snack

**Ingredients-** carrots, pretzels, raisins, cheese sticks.

1. Place each item into a separate serving container.
2. Provide students with a plate and a small tasting of each food.
3. Students will then create a “MyPlate Snack” snack picture using their food items.



## Conversation

- Which classroom goal will you share with the important adult in your life and why?

## 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.

# Establecimiento de metas de bienestar en el salón - ¡juntos podemos conseguirlo!

3ro – 5to Grado

<b>DFA/objetivo de aprendizaje</b>	Los estudiantes serán capaces de (SWBAT) en un ambiente de grupo, identificar los comportamientos que apoyan el logro de los objetivos de bienestar dentro de su salón de clases.
<b>Conexión interdisciplinaria</b>	ELA, ciencia
<b>Libros/ materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Biblioteca-</b> Do Not Lick This Book by Idan Ben-Barak and Julian Frost, I Don't Want to Wash My Hands by Tony Ross, Germs Make Me Sick by Melvin Berger</li><li>• <b>Materiales de salida</b> - Póster de objetivos de bienestar en el salón.</li><li>• <b>Materiales de Extensión-</b> jabón de manos, 2 bolsas de plástico con 1 rebanada de pan en cada una.</li></ul>
<b>Vocabulario Esencial</b>	<b>Metas/ Objetivo</b> – <i>Un objetivo es algo que quieres hacer, ser o tener. Necesitas un plan y tiempo para lograr tu objetivo.</i>

## Actividad física de moderada a vigorosa (PA)

La MVPA es cualquier actividad que acelere la respiración, provoque sed, sudoración o aumente la frecuencia cardíaca.

Realice cada movimiento durante 30 segundos y descanse 10 segundos antes de pasar al siguiente (repita como desee):

- Marchas – **de pie | sentado** – brazos en marcha
- Sentadillas con salto – **de pie | sentado** – llegar hasta los dedos de los pies y luego hacia el cielo o “brazos en carrera”
- Flexiones en el suelo o contra la pared – **de pie | sentado** – utiliza un libro de texto o una botella de agua y sujétela a la altura del pecho; empuja hacia fuera y luego vuelve a llevarla hacia el pecho.
- **Prensa sentada** por encima de la cabeza: utiliza una botella de agua o un libro y sujételos con ambas manos por encima de la cabeza; dobla los codos para bajar el libro o la botella por detrás de la cabeza y luego vuelve a presionarlos hacia arriba.
- Pose de “Avión” - **De pie**: Párate en un pie, con el segundo pie extendido detrás de ti; estira el pecho hacia delante, con los brazos extendidos a ambos lados para mantener el equilibrio. | **Sentado**: siéntate derecho y utiliza un libro o cuaderno para mantener el equilibrio sobre la cabeza o en cada mano (de uno en uno).
- Pose de “gato” / “ vaca” **sentado**: inhala, lleva los brazos hacia atrás y mire hacia arriba; exhala y lleva los brazos hacia delante, acercando la barbilla al pecho. Repite.



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

# Proceso de la Lección

Presentar a los estudiantes el Programa de Educación Nutricional. En este programa su clase explorará frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y lácteos nutritivos, ¡además de divertirse juntos! Hoy explorará la creación de Objetivos de Bienestar en el Salón centrados en lavarse las manos, beber agua y comer alimentos nutritivos.

## Conexión de MiPlato

- MiPlato es una herramienta que apoya el consumo equilibrado de los 5 grupos de alimentos. A medida que su clase avanza en las lecciones de nutrición, los alumnos aprenden sobre cada grupo de alimentos. ¡Hoy su clase disfrutará de los cinco grupos de alimentos!

## Puntos Clave

¡Compartir objetivos/metras comunes y crea oportunidades de apoyo y celebración! Ayude a su mente y a su cuerpo estableciendo los 4 objetivos siguientes con sus compañeros:

- **Bebe agua diariamente**- Cuando tengas sed, cambia las bebidas azucaradas por agua. ¿Cuándo es un buen momento para beber agua?
- **Jugar al menos 60 minutos diarios** - ¡Muévete para que te sientas bien! La actividad física de moderada a vigorosa acelera los latidos del corazón, a menudo sudar y hablar puede resultar difícil. ¿Qué actividades ya estás realizando? ¿Qué actividades te gustaría añadir?
- **Cuando puedas, come frutas y verduras variadas** – ¡enlatadas, deshidratadas, congeladas o frescas! Las frutas y verduras están llenas de vitaminas, minerales y fibra. Todos ellos son necesarios para que usted y su organismo funcionen correctamente.
- **Dormir** – Intenta dormir nueve o más horas cada noche. Dormir estimula aún más su cuerpo para que se mueva de forma divertida y consiga sus metas de bienestar comiendo frutas y verduras.
- **Lávete las manos** antes y después de manipular alimentos, después de ir al baño y después de estar al aire libre o acariciar animales. Las manos deben lavarse durante al menos 20 segundos con agua tibia y jabón. Aunque no todos los gérmenes/bacteria son “malos” o peligrosos, hay muchos que pueden impedir nuestras metas de mantener una vida de bienestar. Lavarse las manos antes y después de manipular alimentos es sumamente importante para mantener un cuerpo sano y seguro.

**Pregunta**- “¿Por qué es importante lavarse las manos?”

“¿Cómo contribuye el lavado de manos a sus objetivos de salud/bienestar en el salón y su vida personal?”

**Speaking Stem (guía de respuestas)** - “Lavarme las manos nos ayuda a conseguir los objetivos de un salón saludable al...”

## Analice otras formas de alcanzar los cuatro objetivos/metras de bienestar en el salón

Ejemplos – bailar, probar una nueva fruta o verdura, cambiar la bebida deportiva por agua, lavarme las manos antes de comer en el colegio

## Actividad de la lección (boleto de salida)

- Complete los 4 cuadrantes de los objetivos/metras de bienestar en el salón y cuélgalos en tu clase. ¡Comprométanse a apoyarse mutuamente para alcanzar sus objetivos/metras!
- Estudiantes firman el compromiso de MiPlato y se lo llevan a casa para compartir con sus familias.

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



# Actividad de extensión de la lección

## Manos limpias frente a manos sucias – Experimento con pan mohoso

Para explorar visualmente el impacto de los gérmenes en las manos, ¡realiza el siguiente experimento!

**Materiales:** dos rebanadas de pan en bolsas

- Etiqueta una bolsa como “sucia” y otra como “limpia”
- Sin lavarse las manos, pide a los estudiantes que saquen el pan sucio de la bolsa.
- Los estudiantes pasan el pan con las manos sin lavar.
- Coloque el pan de nuevo en la bolsa de plástico; cierre la bolsa.
- Los estudiantes se lavan las manos con agua y jabón (20 segundos cada uno).
- ¡Repite los pasos del 1 al 3 con las manos limpias!
- Cuelgue los panes en un espacio común del salón y observe cómo cambian con el tiempo.

Los estudiantes podrán

Todos los estudiantes pueden participar de algún modo en la preparación de alimentos. Los estudiantes son capaces de abrir latas, lavar productos, cortar alimentos con cuchillos adecuados, mezclar alimentos y servir a sus compañeros. Apoye a los estudiantes con la técnica mano sobre la mano si es necesario.

Momento de conciencia plena

**Recuerda de escuchar a tu cuerpo cuando comas y estés activo.**

¿Cómo te hace sentir los alimentos que comes? ¿Tienes sueño? ¿Refrescado? ¿Con energía? ¡Escucha el ritmo de tu respiración cuando estés jugando durante el recreo!

Conversación

- ¿Qué objetivo del salón compartirás con el adulto importante de tu vida y por qué?

## Preparación y receta

### Mi Plato de Merienda

**Ingredientes** – zanahorias, pretzels, pasas, palitos de queso

1. Coloque cada elemento en un recipiente para servir por separado.
2. Proporcione a los estudiantes un plato y una pequeña degustación de cada componente alimentario.
3. A continuación, los estudiantes crearán un dibujo de la merienda “MiPlato y yo” utilizando sus alimentos.



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.

# SCHOOL & COMMUNITY WELLNESS PROGRAM

## Introducing the School & Community Wellness Program Family Letter

This year, your child will taste different foods in class with new nutrition lessons each month. Each lesson will teach the kids about fun ways to cook safely, new ways to try foods, and fun ways to move their bodies. We also want to include families and adults outside of the classroom! Here are some ways you can be a part of your child's nutrition program:

- Sign up for a 6-week-long workshop (1 class per week for 6 weeks)
- Sign up for our texting service program, Text2LiveHealthy (T2LH)
- Come to one of our Family Fun Workshops



Scan the QR code to enroll in this program.

All of our activities are in English and Spanish. If you have any questions or concerns, please talk to your child's teacher.

*\*Please tell your child's teacher if they have any food allergies, or if you do not want your child to do the monthly lessons in class.*

### CHECK OUT SOME RECIPES AND PHYSICAL ACTIVITIES FOR EVERYONE!

Scan this code or click the link to our YouTube channel for recipes and activities



## Resources

### SNAP

<https://cdhs.colorado.gov/snap>  
tel: 303.866.5700

SNAP is a federal government program that provides food-purchasing assistance for low- and no-income individuals/families to help them maintain adequate nutrition and health.



### Hunger Free Colorado

<https://hungerfreecolorado.org/>  
tel: 855-855-4626

Hunger Free Colorado connects individuals and families to reliable sources of nutritious food while working with communities to build more equitable food systems.



### WIC Colorado

<https://www.coloradowic.gov/homepage>  
tel: 800-888-7777

WIC Colorado is a Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children up to age 5.



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.

# PROGRAMA DE BIENESTAR ESCOLAR Y COMUNITARIO

## Presentación del Programa de Bienestar Escolar y Comunitario Carta Familiar

Este año, su hijo(a) probará diferentes alimentos en clase con nuevas lecciones de nutrición cada mes. Cada lección enseñará a los niños formas divertidas de cocinar con seguridad, nuevas maneras de probar alimentos y formas divertidas de mover el cuerpo. ¡También queremos incluir a las familias y a los adultos fuera del salón! Aquí hay algunas maneras en que usted puede ser parte del programa de nutrición de su hijo(a):

- Inscribese en un taller de 6 semanas de duración (1 clase por semana durante 6 semanas)
- Inscribese a nuestro programa de mensaje de texto, Text2LiveHealthy (T2LH)
- Venga a uno de nuestros talleres de diversión en familia



Escanee el código QR para inscribirse en este programa

Todas nuestras actividades se realizan en inglés y español. Si tiene alguna pregunta o duda, hable con el maestro/a de su hijo(a).

\*Por favor, comuníquese con el maestro/a de su hijo(a) si tiene alguna alergia alimentaria, o si no desea que su hijo(a) no sea parte de las lecciones mensuales en clase.

## ¡ECHE UN VISTAZO A ALGUNAS RECETAS Y ACTIVIDADES FÍSICAS PARA TODOS!

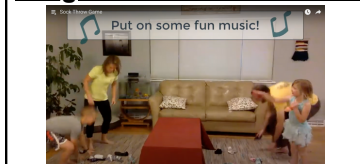
Escanee este código o haga clic en el enlace a nuestro canal de YouTube para ver recetas y actividades



Malteada de Frutas



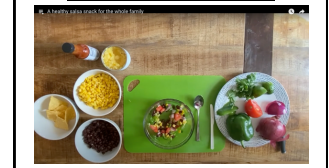
Juego de lanzar calcetines



Juego de pelota de playa



Receta de salsa



## Recursos



### SNAP

<https://cdhs.colorado.gov/snap-ed>  
tel:1-800-816-4451

SNAP es un programa del gobierno federal que brinda asistencia para la compra de alimentos a personas/familias de bajos ingresos o sin ingresos para ayudarlos a mantener una nutrición y salud adecuada.



### Hunger Free Colorado

<https://hungerfreecolorado.org/>  
tel:855-855-4626

Hunger Free Colorado conecta a personas y familias con fuentes confiables de alimentos nutritivos mientras trabaja con las comunidades para construir sistemas alimentarios más justos.



### WIC Colorado

<https://www.coloradowic.gov/homepage> tel:800-888-7777

WIC Colorado es un Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños de hasta 5 años.



Rocky Mountain  
Prevention Research Center  
colorado school of public health



Este material se desarrollo 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

## Introducing the School & Community Wellness Program Family Letter

This year, your child will taste different foods in class with new nutrition lessons each month. Each lesson will teach the kids about fun ways to cook safely, new ways to try foods, and fun ways to move their bodies. We also want to include families and adults outside of the classroom! Here are some ways you can be a part of your child's nutrition program:

- Sign up for a 6-week-long workshop (1 class per week for 6 weeks)
- Sign up for our texting service program, Text2LiveHealthy (T2LH)
- Come to one of our Family Fun Workshops



Scan the QR code to enroll in this program.

All of our activities are in English and Spanish. If you have any questions or concerns, please talk to your child's teacher.

*\*Please tell your child's teacher if they have any food allergies, or if you do not want your child to do the monthly lessons in class.*

### CHECK OUT SOME RECIPES AND PHYSICAL ACTIVITIES FOR EVERYONE!

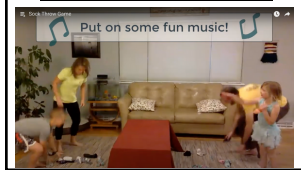
Scan this code or click the link to our YouTube channel for recipes and activities



#### Fruity Milkshake



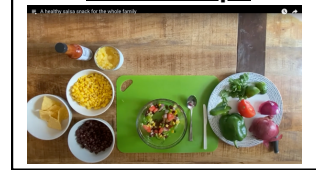
#### Sock Throw Game



#### Beach Ball Game



#### Salsa Recipe



## Resources

### SNAP

<https://cdhs.colorado.gov/snap>  
tel: 303.866.5700

SNAP is a federal government program that provides food-purchasing assistance for low- and no-income individuals/families to help them maintain adequate nutrition and health.



### Hunger Free Colorado

<https://hungerfreecolorado.org/>  
tel: 855-855-4626

Hunger Free Colorado connects individuals and families to reliable sources of nutritious food while working with communities to build more equitable food systems.



### WIC Colorado

<https://www.coloradowic.gov/homepage>  
tel: 800-888-7777

WIC Colorado is a Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children up to age 5.



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.

# PROGRAMA DE BIENESTAR ESCOLAR Y COMUNITARIO

## Presentación del Programa de Bienestar Escolar y Comunitario

### Carta Familiar

Este año, su hijo(a) probará diferentes alimentos en clase con nuevas lecciones de nutrición cada mes. Cada lección enseñará a los niños formas divertidas de cocinar con seguridad, nuevas maneras de probar alimentos y formas divertidas de mover el cuerpo. ¡También queremos incluir a las familias y a los adultos fuera del salón! Aquí hay algunas maneras en que usted puede ser parte del programa de nutrición de su hijo(a):

- Inscribese en un taller de 6 semanas de duración (1 clase por semana durante 6 semanas)
- Inscribese a nuestro programa de mensaje de texto, Text2LiveHealthy (T2LH)
- Venga a uno de nuestros talleres de diversión en familia



Escanee el código QR para inscribirse en este programa

Todas nuestras actividades se realizan en inglés y español. Si tiene alguna pregunta o duda, hable con el maestro/a de su hijo(a).

\*Por favor, comuníquese con el maestro/a de su hijo(a) si tiene alguna alergia alimentaria, o si no desea que su hijo(a) no sea parte de las lecciones mensuales en clase.

## ¡ECHE UN VISTAZO A ALGUNAS RECETAS Y ACTIVIDADES FÍSICAS PARA TODOS!

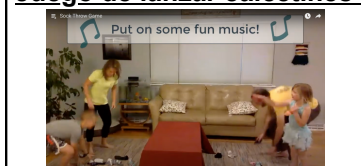
Escanee este código o haga clic en el enlace a nuestro canal de YouTube para ver recetas y actividades



### Malteada de Frutas



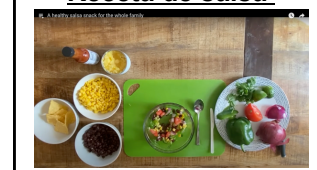
### Juego de lanzar calcetines



### Juego de pelota de playa



### Receta de salsa



## Recursos

### SNAP

<https://cdhs.colorado.gov/snap-ed>  
tel:1-800-816-4451

SNAP es un programa del gobierno federal que brinda asistencia para la compra de alimentos a personas/familias de bajos ingresos o sin ingresos para ayudarlos a mantener una nutrición y salud adecuada.



### Hunger Free Colorado

<https://hungerfreecolorado.org/>  
tel:855-855-4626

Hunger Free Colorado conecta a personas y familias con fuentes confiables de alimentos nutritivos mientras trabaja con las comunidades para construir sistemas alimentarios más justos.



### WIC Colorado

<https://www.coloradowic.gov/homepage> tel:800-888-7777

WIC Colorado es un Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños de hasta 5 años.



Rocky Mountain  
Prevention Research Center  
colorado school of public health



Este material se desarrollo 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

# MyPlate Pledge

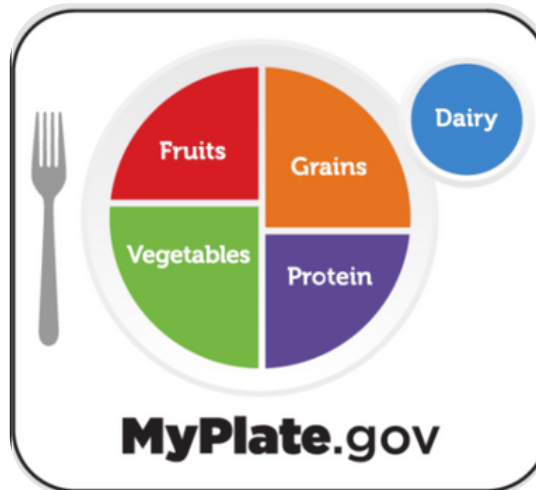
name: \_\_\_\_\_

**I pledge MyPlate!  
Every day I will:**

Eat 5 or more fruits & vegetables

Include whole grains

Re-think my drink: choose water



Eat a variety of proteins including plant proteins

Limit sweets

Be active my way



name: \_\_\_\_\_

name: \_\_\_\_\_

name: \_\_\_\_\_

name: \_\_\_\_\_



**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.



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

# El Compromiso de MiPlato

Nombre: \_\_\_\_\_

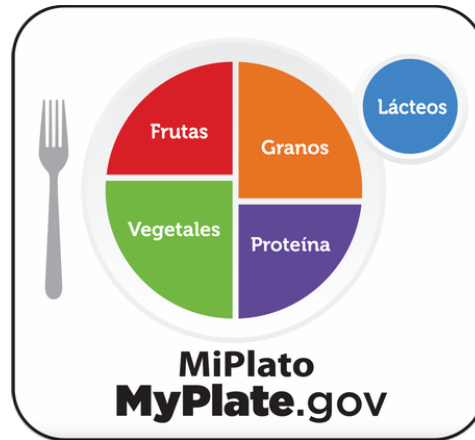
**¡Yo me comprometo con MiPlato!**

**Todos los días voy a:**

Comer 5 o más frutas y  
verduraas

Incluir granos enteros

Reconsidero mi bebida:  
elegir agua



Comer una variedad de proteínas,  
incluidas las proteínas vegetales

Limitar los dulces

Ser activo a mi  
manera

**¡MANTÉNGASE  
ACTIVO!**



Nombre: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_