

# Classroom Wellness Goal Setting-

## Together, we can succeed!

### Kindergarten - 2nd grade

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Learning Target</b>              | Students will be able to (SWBAT) in a group setting, identify behaviors that support achieving wellness goals within their classroom.  |
| <b>Cross Curricular Connections</b> | ELA, Science   |
| <b>Books/Materials</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lending Library-</b> <i>Do Not Lick This Book</i> by Idan Ben-Barak and Julian Frost, <i>I Don't Want to Wash My Hands</i> by Tony Ross, <i>Germs Make Me Sick</i> by Melvin Berger</li> <li>• <b>Exit Ticket Materials-</b> Classroom Wellness Goals Poster</li> <li>• <b>Extension Materials-</b> hand soap, pepper packets, wax-coated plate</li> </ul> |
| <b>Essential Vocabulary</b>         | <b>Goal-</b> 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)

MVPA is any movement that increases your heart rate, makes you breathe faster, makes you sweat, or makes you feel thirsty.

Do each movement for 30 seconds each and then rest 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 towards your 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

Introduce students to the Nutrition Education Program. In this program your class will explore nutritious fruits, vegetables, whole grains, proteins, and dairy as well as have fun together! Today you will explore creating Classroom Wellness 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! As your class progresses through your nutrition lessons, students learn about each food group. Today your class will enjoy all five food groups!

## Key points

*Sharing common goals creates opportunities for support and celebration! Help your mind and body by setting the following 4 goals with your classmates:*

- **Drink water daily-** When thirsty, consider switching out sugary beverages for water. When is a great time to drink water?
- **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-** 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-** Try to get nine or more hours of sleep each night. Sleep further fuels your body to move in fun ways and to achieve your wellness goals of eating fruits and vegetables.
- **Wash your hands** before and after handling food, after using the restroom, and after being outside or petting animals. Hands should be washed for at least 20 seconds with soap and warm water. Although not all germs/bacteria are “bad” or dangerous, there are many that can impede our goals of 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?”

**Speaking Stem (response guide)-** “Washing my hands is important because...”

## 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, 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.



# Lesson Extension Activity

## Pepper Germs Experiment

- Step 1: Cover the bottom of your shallow dish or paper plate with water.
- Step 2: Sprinkle black pepper across the surface of the water. Note how the surface tension of the water causes the pepper flakes to float.
- Step 3: Put your finger in the center of the dish. What happened? (pepper flakes stuck to your finger). Imagine that the pepper flakes are germs.
- Step 4: Rinse your finger.
- Step 5: Now dip the tip of your finger into the liquid dish soap—you don't need much.
- Step 6: Now stick that finger into the center of the dish. What happened?



<https://youtu.be/ho0o7H6dXSU?si=Ki4IFWDPuPKMXWOJ>

### 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.

### Mindfulness Moment

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

How do the foods you eat make you feel? Refreshed? Energized? Sleepy?

### Conversation

- What fun physical activities do you enjoy doing that will help you achieve your wellness goals?

## 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 component.
3. Students will then create a "MyPlate and Me" snack picture using their food items.



### Colorado Comprehensive Health Standard(s)

Kindergarten, 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 social well-being.

First 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

Second 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

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

*Kinder - 2nd grado*

**DFA/objetivo de aprendizaje**

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.

**Conexión interdisciplinaria**

ELA, ciencia

**Libros/ materiales**

- **Biblioteca-** 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
- **Materiales de salida** - Póster de objetivos de bienestar en el salón.
- **Materiales de Extensión-** jabón de manos, paquetes de pimienta, platos con capa de cera

**Vocabulario Esencial**

**Metas/ Objetivo** – *Un objetivo es algo que quieres hacer, ser o tener. Necesitas un plan y tiempo para lograr tu objetivo.*

## Actividad física de moderada a vigorosa (PA)

MVPA es cualquier movimiento que aumente el ritmo cardíaco, acelere la respiración, haga sudar o provoque sed. 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 lavarnos las manos?

**Speaking Stem (guía de respuestas)** - “Lavarme las manos es importante porque...”

## 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

## Experimento de los Gérmenes con Pimienta

- Paso 1: Cubre el fondo de tu plato hondo o plato de papel con agua.
- Paso 2: Espolvorea pimienta negra por la superficie del agua. Observa cómo la tensión superficial del agua hace que los copos de pimienta floten.
- Paso 3: Pon el dedo en el centro del plato. ¿Qué ha pasado? (los copos de pimienta se han pegado al dedo). Imagina que los copos de pimienta son gérmenes.
- Paso 4: Enjuágate el dedo.
- Paso 5: Ahora sumerge la punta del dedo en el jabón líquido para platos; no necesita mucho.
- Paso 6: Ahora mete ese dedo en el centro del plato. ¿Qué ha pasado?

<https://youtu.be/ho0o7H6dXSU?si=Ki4IFWDPuPKMXWOJ>



Los estudiantes  
podrán

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

Momento de  
conciencia  
plena

**Recuerda escuchar a tu cuerpo cuando comes y estas activo.**  
¿Cómo te hacen sentir los alimentos que comes? ¿Refrescado? ¿Con energía?  
¿Con sueño?

Conversación

- ¿Qué actividades físicas divertidas te gustan que te ayuden a alcanzar tus objetivos de bienestar?

## 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

**Kinder**, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarios para llevar una alimentación sana a lo largo de la vida. 3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionados con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el bienestar social.

**Primer Grado**, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarios para llevar una alimentación sana a lo largo de la vida. 3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionados con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

**Segundo Grado**, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarios para llevar una alimentación sana a lo largo de la vida. 3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionados con la promoción de la 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!

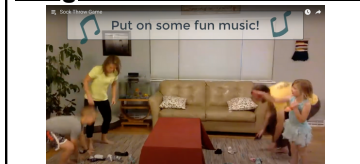
Escanee este código o haga clic en el enlace a nuestro canal de YouTube para ver recetas y actividades



### Malteada de Frutas



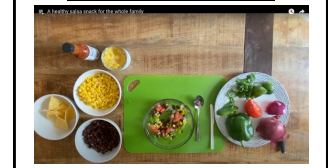
### Juego de lanzar calcetines



### 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



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



# 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!

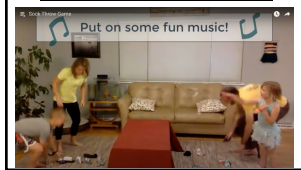
Scan this code or click the link to our YouTube channel for recipes and activities



#### Fruity Milkshake



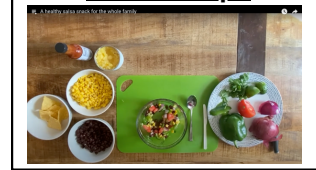
#### Sock Throw Game



#### 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!

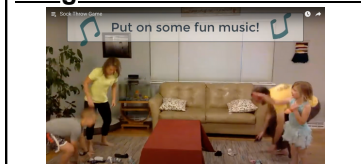
Escanee este código o haga clic en el enlace a nuestro canal de YouTube para ver recetas y actividades



### Malteada de Frutas



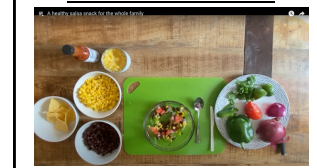
### Juego de lanzar calcetines



### 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

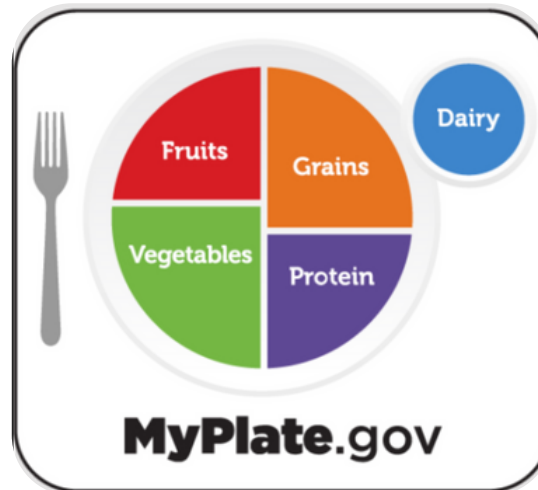
name: \_\_\_\_\_

**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: \_\_\_\_\_

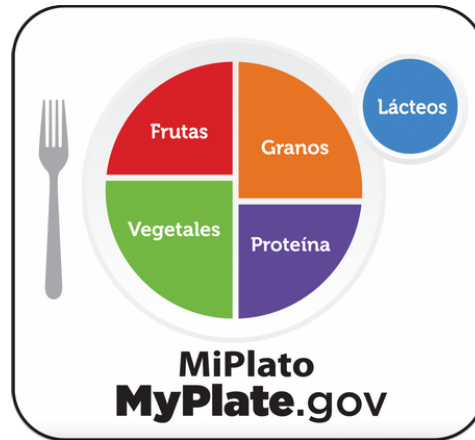
**¡Yo me comprometo con MiPlato!**

**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: \_\_\_\_\_