

My Classroom Family-Eating a Rainbow

3rd grade- 5th grade

MyPlate Connection

Teacher says- "When we eat a rainbow, by filling half our plates with vegetables and fruits, we are helping to ensure our bodies are fueled for successfully taking on the day! Playing, learning, and spending time with those closest to us all require us to have energy. Vegetables, which include everything from crunchy jicama to spicy okra, provide essential vitamins and minerals that support overall health and wellness."

Nutrition Objective

Students will understand the importance of eating a wide variety of vegetables for optimal wellness and appreciate the uniqueness of every family, drawing parallels between the diversity in vegetables and families. Students will make and taste a simple corn salad.

Cross Curricular Connection

ELA, SEL, Science

Materials

- **Lending Library** – *Yum! Mmm! Que Rico!* By Pat Mora; *Vegetable Garden* by Douglas Florian; *Cucumber Soup* by Vickie Leigh Krudwig; *Stone Soup* by Ann McGovern; *The Gigantic Turnip* by Aleksey Tolstoy
- **Recipe Ingredients:**
 - Corn
 - Tomatoes with green chilis
 - Lime
 - Chili-Lime Seasoning
 - Parmesan

Essential Vocabulary

Diverse- Showing a great deal of variety.

Example- "I have many diverse vegetables in my frittata."

Moderate to Vigorous Physical Activity (PA)

Teacher, lead your students in a Brain Boost!

- Experts recommend children should aim for at least 60 minutes of physical activity per day.
- It doesn't have to be all at once; it can be broken up throughout the day, even with classmates.
- **Partner Movements:** Choose a movement to try with a partner.
- **Seated:** "Pass the Item Washing Machines": Sit side-by-side, pass an item (like a water bottle) while twisting away from each other and then toward each other. | **Standing:** High Five Pushups: Start on all fours facing each other, do pushups, high-five opposite hands. **(20 seconds; rest for 10 seconds)**

- **Seated:** High Five Side Stretches: Sit side-by-side, reach and stretch away from one another then towards one another, then high-five in the middle. | **Standing:** Partner Squats: Stand face-to-face, hold forearms, squat down and back up together. **(20 seconds; rest for 10 seconds)**
- **Standing:** "Foot-Five" Hops: Stand face-to-face, do "foot-fives" (like a high-five but with your feet) with alternating feet, with alternating feet, then hop and switch. | **Seated:** Back-to-Back Overhead Passes: Sit back-to-back, with one person holding a water bottle or other item; alternate passing it overhead to one another. **(20 seconds; rest for 10 seconds)**
- **Standing:** Hand-Clap Jacks: Stand face-to-face, jump feet out and clap opposite hands with your partner; jump your feet together and clap own hands then repeat, switching hands. | **Seated:** Seated Crunch and Reach: Sit face-to-face with hands behind your head; lean forward to do crunches and reach across to each other's knees and switch. **(20 seconds; rest for 10 seconds)**
- *Repeat the whole set twice.*
- Where: Classroom or hallways if allowed.
- How: Strength/Resistance Training.
- Message:
 - Physical activity doesn't need lots of time.
 - You can stay active any time of the year.
 - There are ways to participate in physical activity with friends and family.

Lesson Process

Key Points

Teacher says -"Like fruit and whole grains, vegetables are key ingredients in helping to achieve your wellness goals. Vegetables are nutritious and beautiful with varying textures, colors, and flavors. Classroom families are as unique and diverse as the multitude of vegetables found around the globe, each contributing its distinct qualities to create a richer, more balanced experience."

Teacher says- "Let's talk about vegetables! Can you think of a vegetable you find unique or special? Maybe it's because of its color, shape, or the way it tastes. Share with us why you think this veggie is unique!"

Student speaking stem-"A vegetable I think is unique or special is...I think this veggie is unique because..."

Teacher, summarize content- Just as a variety of vegetables—each with its own flavor, texture, and nutritional profile ensures a well-rounded diet, the diverse individuals in a classroom bring their unique perspectives, skills, and backgrounds, fostering a more comprehensive and dynamic learning environment.

Teacher, list qualities of vegetables- "Carrots add sweetness, kale offers antioxidants, and peppers bring a zesty kick, every student and teacher enriches the classroom community with their own strengths and viewpoints. This diversity not only enhances the educational experience but also mirrors the complete nutrition provided by a varied vegetable diet, supporting a deeper understanding of the world."

Teacher-Ask students to silently reflect on the following question-"What unique characteristics or traits do you bring to your classroom family?" **Encourage students to share only if they would like to.**

Teacher-Prepare for students to say they do not have any strengths. Support students by stating,
"You're like a vegetable still growing—maybe you haven't discovered your best flavor yet, but it's there, and we'll help you find it!"

1. "Sometimes we can't see a vegetable's potential until it's ripe—your strengths will bloom in time."
2. "Every veggie grows at its own pace—you have strengths, we just haven't uncovered them yet!"

Teacher, encourage students: “Eat a rainbow when building half your plates with vegetables and fruits! The more we vary our vegetables, the more benefits our bodies receive!

Teacher asks (Turn and talk)-” What does it mean to eat a rainbow?”

Student speaking stem- “Eating a rainbow means...”

Thank students for their answers.

Teacher says- "Eating a rainbow means including a variety of colorful fruits and vegetables in your meals. Each color represents a different nutrient that helps your bodies stay strong and healthy. By eating a mix of colors, you're making sure you're getting all the vitamins and minerals your body needs!"

Share with students the many colors of vegetables from which they can choose.

Students answer - Name and describe any other vegetables you would like to add to the list.

Color	Vegetables
Red	Tomatoes, Red Bell Peppers, Radishes, Red Cabbage
Orange	Carrots, Sweet Potatoes, Pumpkin, Orange Bell Peppers
Yellow	Yellow Bell Peppers, Corn, Yellow Squash, Wax Beans
Green	Spinach, Broccoli, Green Beans, Asparagus, Kale
Purple	Eggplant, Purple Cabbage, Purple Carrots, Beets
White	Cauliflower, Garlic, Onions, Mushrooms, Potatoes

Fuel Up with a Good Book

Teachers: At this time, consider selecting a book from your lending library that focuses on vegetables. You might also plan to read a related title later in the week to reinforce these concepts further.

Lesson Activity (Exit ticket)

Activity: "Rainbow Vegetable Charades"

Materials Needed:

None required; optional: Food cards, scrap paper, and pencils for students to write down their vegetable choices.

Instructions:

- 1. Explain the Concept:** Start by reminding students about the importance of eating a rainbow and how different vegetables are unique and support our wellness goals
- 2. Choose a Vegetable:** Ask each student to think of a vegetable (e.g., red bell pepper, orange carrot, green broccoli) and keep it in their minds.
- 3. Play Charades:** One by one, students will take turns acting out their chosen vegetable without using words, while the other students guess what it is. Encourage them to think about the shape, color, and how the vegetable might move (e.g., a carrot could wiggle like it's growing in the ground).
- 4. Discuss Uniqueness:** After each student has had a turn, have a brief discussion about what makes their vegetable unique and why it's important to include different colors in our diets.

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



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

Lesson Expansion Activity

Hungry for More?

Take the MyPlate Food Group Quiz-Veggies and Enjoy a read aloud!

<https://www.myplate.gov/resources/tools/quizzes>

All Are Welcome

Author-Alexander Penfold

Watch this video to embolden the connection between family and your classroom

<https://youtu.be/O5gia39y5uo?si=7YT136-wVdl1F-5u>

Mindfulness Moment

Teacher says- “Exploration of different foods can lead to the exploration of different cultures. People, as well as vegetables, can increase our appreciation for tastes, and differing experiences through their individual qualities.

Consider an experience, person or food that has positively impacted your life.”

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

“Elote (Mexican Street Corn) Extravaganza”

Ingredients:

Corn

Canned tomatoes with green chiles

Lime

Chili-lime seasoning

Parmesan cheese



Instructions:

1. Students open and drain corn; add it to a large bowl
2. Add canned tomatoes with green chilis to bowl
3. Cut limes into wedges.
4. Squeeze lime over the corn salad
5. Add chili lime seasoning and parmesan to taste.
6. Stir.
7. Eat together and discuss the tastes and textures.

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.

Mi familia en el salón de clase: comeriendo un arcoiris

3rd-5th grado

Conexión de MiPlato

La maestra dice: “Cuando comemos un arcoíris, al llenar la mitad de nuestros platos con verduras y frutas, estamos ayudando a garantizar que nuestros cuerpos tengan el combustible necesario para afrontar el día con éxito. Jugar, aprender y pasar tiempo con las personas más cercanas a nosotros requiere que tengamos energía. Las verduras, que incluyen todo, desde la crujiente jícama hasta el picante okra, aportan vitaminas y minerales esenciales que favorecen la salud y el bienestar general”.

Objetivo nutricional

Los estudiantes comprenderán la importancia de comer una amplia variedad de verduras para un bienestar óptimo y apreciarán la singularidad de cada familia, estableciendo paralelismos entre la diversidad de verduras y familias. Los estudiantes prepararán y probarán una ensalada de maíz sencilla.

Conexión interdisciplinaria

ELA, SEL, Ciencias

Materiales

- **Biblioteca de préstamos** – ¡Mmm! ¡Qué rico! Por Pat Mora; Huerto de verduras por Douglas Florian; Sopa de pepino por Vickie Leigh Krudwig, Sopa de piedra por Ann McGovern, El nabo gigante por Aleksey Tolstoy
- **Ingredientes de la receta:**
 - Maíz
 - Tomate enlatado y chiles verdes
 - Limón
 - Condimento de chile y Limón
 - Queso parmesano

Vocabulario esencial

Diverso- Muestra una gran variedad.

Ejemplo: “Tengo muchas verduras diversas en mi omelet/huevo”.

Actividad física de moderada a vigorosa (PA)

Maestro, guíe a sus estudiantes en un Brain Boost.

- Los expertos recomiendan que los niños intenten hacer al menos 60 minutos de actividad física por día.
- No tiene que ser todo de una vez; se puede dividir en varios momentos del día, incluso con compañeros de clase.
- **Movimientos en pareja:** elija un movimiento para intentar con un compañero.
- **Sentados:** "Pasar el objeto de la lavadora": siéntense uno al lado del otro, pasen un objeto (como una botella de agua) mientras giran en dirección opuesta y luego hacia el otro. | **De pie:** Lagartijas chocando las manos: comiencen en cuatro patas mirándose, hagan lagartijas, choquen las manos opuestas. **(20 segundos; descansen 10 segundos)**

- **Sentados:** Estiramiento lateral mientras chocan las manos: siéntense uno al lado del otro, estírense y extiéndase en dirección opuesta y luego hacia el otro, y luego choquen las manos en el medio. | **De pie:** Sentadillas con un compañero: párense uno frente al otro, sujétense los antebrazos, agáchense y vuelvan a levantarse juntos. **(20 segundos; descansen 10 segundos)**
- **De pie:** Saltos de "chocando el pie": párense uno frente al otro, y "Choquen el pie" (como chocar los manos, pero con los pies) alternando los pies, luego salten y cambien. | **Sentados:** Espalda con espalda pasar por encima de la cabeza: siéntense espalda con espalda, con una persona sosteniendo una botella de agua u otro objeto; pasando alternativamente por encima de la cabeza a la otra. **(20 segundos; descansen 10 segundos)**
- **De pie:** Salto de tijeras aplaudiendo: Párense cara a cara, salten con los pies hacia afuera y aplaudan con las manos opuestas de su compañero; salten con los pies juntos y aplaudan con sus propias manos, luego repitan, cambiando de mano. | **Sentado:** Abdominales y estiramientos sentados: Siéntese frente a frente con las manos detrás de la cabeza; inclínese hacia adelante para hacer abdominales y estírese hacia las rodillas de su compañero y cambien. **(20 segundos; descansen durante 10 segundos)**
- *Repita toda la serie dos veces.*
- **Dónde:** salón de clases o pasillos si está permitido.
- **Cómo:** entrenamiento de fuerza/resistencia.
- **Mensaje:**
 - La actividad física no necesita mucho tiempo.
 - Puedes mantenerte activo en cualquier momento del año.
 - Hay formas de participar en actividades físicas con amigos y familiares.

Proceso de la Lección

Puntos clave

El/La maestro(a) dice: "Las verduras, al igual que la fruta y los granos integrales, son ingredientes clave para alcanzar sus metas de bienestar. Las verduras son nutritivas y hermosas, con diferentes texturas, colores y sabores. Los alumnos y maestros en los salones de clase son únicos y diferentes como la gran variedad de verduras que existen en todo el mundo, y cada una aporta sus cualidades distintivas para crear una experiencia más rica y equilibrada."

El/La maestro(a) dice: "¡Vamos a hablar de las verduras! ¿Pueden pensar en una verdura que sea única o especial? Quizá sea por su color, su forma o su sabor. Compartan con nosotros por qué creen que esta verdura es única".

El alumno habla de esta manera: "Una verdura que creo que es única o especial es... Creo que esta verdura es única porque...".

El/La maestro(a) hace un resumen del contenido- Así como una variedad de verduras -cada una con su propio sabor, textura y valor nutritivo- garantiza una dieta equilibrada, la diversidad de las personas que forman parte de una clase nos ofrece sus propias perspectivas, habilidades y experiencias, lo cual crea un ambiente de aprendizaje más completo y enriquecedor.

El/La maestro(a) enumera las cualidades de las verduras- "Las zanahorias aportan dulzura, la col rizada antioxidantes y los pimientos un toque picante. Cada alumno y profesor enriquece la comunidad de la clase con sus propias habilidades y puntos de vista. Esta diversidad no sólo mejora la experiencia educativa, sino que también es un reflejo de la nutrición completa que ofrece una dieta variada de verduras, ayudándonos a comprender más profundo el mundo."

Maestro(a)-Pida a los alumnos que reflexionen en silencio sobre la siguiente pregunta- "¿Qué características o atributo únicos aportan a la clase? **Anime a los alumnos a compartir sólo si lo desean.**

Maestro(a): Prepárese para que los alumnos digan que no tienen ningún atributo. Apoye a los alumnos diciendo,

"Eres como una verdura que todavía está creciendo; quizás todavía no has descubierto tu mejor sabor, pero está ahí, ¡y te ayudaremos a encontrarlo!

- "A veces no podemos ver el potencial de una verdura hasta que está madura; tus puntos fuertes florecerán con el tiempo".
- "Cada verdura crece a su propio ritmo: tú tienes tus puntos fuertes, pero nosotros aún no los hemos descubierto".

El/La maestro(a) anima a los alumnos: "¡Coman un arcoíris cuando construyan la mitad de su plato con verduras y frutas! Cuantas más verduras variemos, ¡más beneficios recibirá nuestro cuerpo!"

El/La maestro(a) pregunta (Gira y habla)-" ¿Qué significa comer un arcoíris?"

El alumno habla- "Comer un arcoíris significa..."

Agradézcales a los alumnos por sus respuestas.

El/La maestro(a) dice: "Comer un arcoíris significa incluir una variedad de frutas y verduras de colores en sus comidas. Cada color representa un nutriente diferente que ayuda al organismo a mantenerse fuerte y sano. Al comer una mezcla de colores, ¡te aseguras de que estás recibiendo todas las vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita!"

Comparta con los alumnos los muchos colores de verduras entre los que pueden elegir.

Respuesta de los alumnos - Nombran y describen cualquier otra verdura que quieran añadir a la lista.

Color	Verduras
Rojo	Tomates, pimientos rojos, rábanos,
Anaranjado	Zanahorias, camotes, calabaza, pimientos anaranjados
Amarillo	Pimientos amarillos, elote/maíz, calabaza amarilla, ejotes amarillos
Verde	Espinacas, broccoli, ejotes, espárragos, col rizada.
Morado	Berenjena, repollo morado, zanahorias moradas, betabeles
Blanco	Coliflor, ajo, cebollas, champiñones, papas

Llénete de energía con un buen libro

Maestros: En este momento, consideren seleccionar un libro de su biblioteca que se enfoque en las verduras. También podrían planear leer un título relacionado más adelante en la semana para reforzar aún más estos conceptos.

Actividad de clase (Boleto de salida)

Actividad: "Juegos de mímica sobre las verduras del arcoíris "

Materiales necesarios:

Ninguno; opcional: tarjetas de alimentos, papel de borrador y lápices para que los alumnos escriban sus elecciones de verduras.

Instrucciones:

- **Explique el concepto:** Comience recordando a los alumnos la importancia de comer un arcoíris y cómo las distintas verduras son únicas y contribuyen a nuestros objetivos de bienestar.
- **Elija una verdura:** Pida a cada alumno que piense en una verdura (por ejemplo, pimienta roja, zanahoria naranja, brócoli verde) y que le recuerda.
- **Juego de mímica:** Uno por uno, los alumnos se tomarán turno para representar la verdura que han elegido sin utilizar palabras, mientras los demás alumnos adivinan de qué se trata. Anímelos a pensar en la forma, el color y cómo podría moverse la verdura (por ejemplo, una zanahoria podría contonearse como si estuviera creciendo en el suelo).
- **Hablen sobre la originalidad:** Después de que cada alumno haya tenido su turno, haga una breve conversación sobre qué hace que su verdura sea única y por qué es importante incluir diferentes colores en nuestra dieta.

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



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

Rocky Mountain
Prevention Research Center
colorado school of public health



Actividad de profundización de la lección

¿Con ganas de más?

Responda el cuestionario MiPlato - Grupo de alimentos - Vegetales y disfrute de la lectura en voz alta.

<https://www.myplate.gov/resources/tools/quizzes>

All Are Welcome (Todos son bienvenidos)

Autor-Alexander Penfold

Vea este vídeo para reforzar la conexión entre la familia y su clase

<https://youtu.be/O5gia39y5uo?si=7YT136-wVdl1F-5u>

Momento de atención plena

El/La maestro(a) dice: "La exploración de diferentes alimentos puede hacernos explorar diferentes culturas. Las personas, al igual que las verduras, pueden aumentar nuestro aprecio por los sabores y las distintas experiencias a través de sus cualidades individuales.

Piensen en una experiencia, persona o alimento que haya tenido un impacto positivo en sus vidas."

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

"Extravagancia de elote (maíz callejero mexicano)"

Ingredientes:

Maíz

Tomates enlatados con chiles verdes

Limón

Condimento de chile y limón

Queso parmesano



Instrucciones:

1. Los estudiantes abren y escurren el maíz; agréguelo a un tazón grande.
2. Agregue tomates enlatados con chiles verdes al tazón.
3. Corte el limón en gajos.
4. Exprima el limón sobre la ensalada de maíz.
5. Agregue condimento de chile y lima y queso parmesano al gusto.
6. Revuelva.
7. Coman juntos y comenten los sabores y las texturas.

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

Eating Vegetables Together! Family Letter

Here are some tips for getting your daily recommended serving of vegetables:

- Add leftover cooked vegetables to an omelet or breakfast wrap.

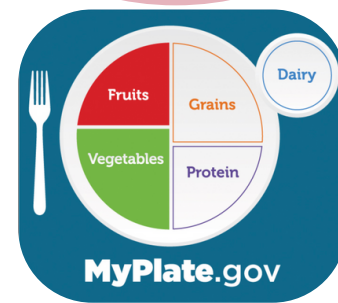


- Carry crunchy carrots, celery, or jicama sticks for an on-the-go snack.



Remember to
make half your
plate vegetables
and fruit!

- Make your salad pop with color and flavor by including corn kernels, radish slices, or diced red onions.



Vegetable Soup

Making soup is a great way to get your daily serving of vegetables, and you can use your family's favorite vegetables to make your own special recipe!

Some vegetables that go great in soups are carrots, peas, green beans, potatoes, onions, and celery.

Add some garbanzo beans
or lentils for protein!

Directions:

1. In a slow-cooker or on the stovetop, combine broth (beef, chicken or vegetable) or beef or chicken bullion and water and stewed or canned tomatoes.
2. Add your favorite vegetables and simmer.



Resources

Eat Better Together is funded by SNAP-Ed, the nutrition education piece of the Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP), and helps Coloradans learn how to buy and prepare healthy foods on a budget.



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

¡Comiendo verduras juntos!

Carta para la familia

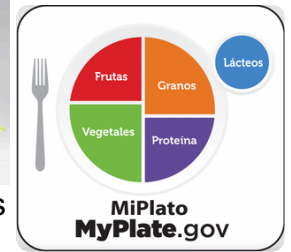
Aquí hay algunos consejos para consumir la porción diaria recomendada de verduras:

- Agregue las verduras cocidas que sobren a una tortilla o a un wrap para el desayuno.



¡Recuerde que la mitad de su plato debe ser de verduras y frutas!

- Lleve con usted zanahorias crujientes, apio o palitos de jícama para una merienda rápido.



- Agregue a su ensalada granos de maíz, rodajas de rábano o cebollas rojas cortadas en cubitos para darle color y sabor.

Sopa de verduras

¡Una buena forma de consumir la ración diaria de verduras es hacer sopa, y puede utilizar las verduras favoritas de su familia para hacer una receta especial!

Algunas verduras que combinan muy bien en sopas son las zanahorias, los guisantes, los ejotes, las papas, las cebollas y el apio.

Instrucciones:

1. En una olla de cocción lenta o en la estufa, combine el caldo (de res, pollo o vegetales) o el polvo de caldo de res o pollo y el agua y los tomates guisados o enlatados.
2. Agregue sus vegetales favoritos y cocine a fuego lento.



¡Agregue algunos garbanzos o lentejas para obtener proteínas!



Recursos

Eat Better Together está financiado por SNAP-Ed, la parte educativa en nutrición del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP), y ayuda a la gente de Colorado a aprender cómo comprar y preparar alimentos saludables con un presupuesto limitado.



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.