

My Classroom Family-Vary Your Vegetables

Kindergarten - 2nd 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
 - Canned tomato and green chiles
 - Lime
 - Chili-lime seasoning
 - Parmesan cheese

Essential Vocabulary

Vary- *To create differences.*

Example - *I vary my vegetables by eating different types.*

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, 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: "Vegetables are full of vitamins, minerals, and come in all sorts of colors, shapes, and flavors. Just like our classroom families, which are special and different, every vegetable brings something unique to the meal!"

Teacher, engage students in conversations: "Let's talk about veggies! 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, support all student answers: Just like different veggies—each with its own flavor which helps make a nutritious meal, the different people in our classroom make our learning fun and exciting!

Teacher, list the qualities of different vegetables: "Broccoli adds crunch, sweet potatoes offer energy, and snap-peas bring a cool crispness. Every student and teacher help make our classroom a special place with their own strengths and ideas. This mix not only makes our learning more interesting but also helps us understand the world better, just like eating a variety of veggies helps us grow!"

Teacher says: "Let's remember to "eat a rainbow" by filling half our plates with colorful fruits and vegetables! The more different vegetables we eat, the more unique nutrition we give our bodies!"

Teacher asks question (Turn and talk): "If you could choose any colorful vegetable to add to your rainbow, which one would it be? "

Student Speaking Stem: "A vegetable I would add to my rainbow is..."

Teacher summarizes: "Eating a rainbow means including lots of colorful fruits and veggies in our meals. Each color has different nutrients that help our 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!"

Fuel Up with a Good Book

Teacher: 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 Nutrition, Classroom Celebration"

Materials:

- Scrap paper
- Pencils
- Food Cards (optional)

Instructions:

Draw Your Rainbow Plate (5 minutes):

On a piece of scrap paper, have students quickly sketch a plate and divide it into sections. Ask them to fill each section with different colored fruits or vegetables they've learned about (they can just write the names if they're unsure how to draw them). Remind them to include foods from as many rainbow colors as possible!

USE FOOD CARDS AS NECESSARY

What Makes You Unique? (5 minutes)

On the other side of the paper, ask students to write or draw one thing that makes them unique. It could be a hobby, their background, a talent, or even their favorite food!

Classroom Share and Discussion (5 minutes):

Gather students together and have each one share:

One food from their "rainbow plate" and why they like it.

One unique thing about themselves.

Teacher says: "As a class, we discussed how just like eating a variety of foods helps make us healthy, having a variety of unique people in the classroom helps make it a fun, strong, and supportive place to learn.

Utilize chart to support students in identifying various vegetables and their colors.

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

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



Lesson Expansion Activity

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: “Think about your favorite vegetable—maybe it's crunchy, sweet, or colorful.

Imagine your favorite vegetables and focus on what you enjoy most about them—their flavor, texture, or maybe their crunch. Now, think about how you can find other vegetables that offer similar qualities. Once you have some ideas, make a plan to try those vegetables next!”

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



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)

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

Mi familia en el salón de clases: varía tus vegetales

Kinder - 2nd 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

Variar- Crear diferencias.

Ejemplo: Varió mis verduras comiendo diferentes tipos.

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 maestro dice: “Las verduras están llenas de vitaminas, minerales y vienen en todo tipo de colores, formas y sabores. Al igual que las familias de nuestra clase, que son especiales y diferentes, ¡cada verdura aporta algo único a la comida!”.

El maestro comienza una conversación con los estudiantes: “¡Hablemos de las verduras! ¿Pueden pensar en una verdura que les parezca única o especial? Tal vez sea por su color, forma o su sabor. ¡Compartan con nosotros por qué creen que esta verdura es única!”.

El alumno dice: “Una verdura que creo que es única o especial es... Creo que esta verdura es única porque...”

El maestro apoya todas las respuestas de los alumnos: Al igual que las diferentes verduras, cada uno con su propio sabor que ayuda a hacer una comida nutritiva, las diferentes personas en nuestro salón de clases hacen que nuestro aprendizaje sea divertido y emocionante.

Maestro: enumera las cualidades de diferentes verduras: “El brócoli aporta textura crujiente, las papas dan energía y los guisantes dan un fresco toque crujiente. Cada alumno y maestro contribuye a que nuestro salón de clases sea un lugar especial con sus propias fortalezas e ideas. Esta combinación no solo hace que nuestro aprendizaje sea más interesante, sino que también nos ayuda a comprender mejor el mundo, ¡así como comer una variedad de vegetales nos ayuda a crecer!”.

El maestro dice: “¡Recordemos “comer un arcoíris” llenando la mitad de nuestros platos con frutas y verduras coloridas! ¡Cuanto más verduras diferentes comamos, más nutrición única le daremos a nuestro cuerpo!”.

El maestro hace una pregunta (Gírese y hable): “Si pudiera elegir cualquier verdura colorida para agregar a su arcoíris, ¿cuál sería?”

Los estudiantes dicen: “Una verdura que agregaría a mi arcoíris es...”

El maestro resume: “Comer un arcoíris” significa incluir muchas frutas y verduras coloridas en nuestras comidas. Cada color tiene diferentes nutrientes que ayudan a que nuestros cuerpos se mantengan fuertes y saludables. Al comer una mezcla de colores, te aseguras de obtener todas las vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita”.

Lléname 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: "Nutrición arcoíris, celebración en el salón de clase"

Materiales:

- Papel desechable
- Lápices
- Tarjetas de alimentos (opcional)

Instrucciones:

- **Dibuja su plato arcoíris (5 minutos):**

En un trozo de papel desechable, haga que los alumnos dibujen rápidamente un plato y lo dividan en secciones. Pídeles que llenen cada sección con frutas o verduras de diferentes colores que hayan aprendido (pueden simplemente escribir los nombres si no están seguros de cómo dibujarlas).

¡Recuérdelos que incluyan alimentos de tantos colores del arcoíris como sea posible!

USE TARJETAS DE ALIMENTOS SEGÚN SEA NECESARIO

2. ¿Qué es lo que te hace único? (5 minutos)

3. En el otro lado del papel, pida a los estudiantes que escriban o dibujen algo que los haga únicos. Puede ser un pasatiempo, su origen, un talento o incluso su comida favorita.

4. Compartir y hablarlo en clase (5 minutos):

5. Reúna a los estudiantes y pida a cada uno que comparta:

- a. Un alimento de su "plato arcoíris" y por qué les gusta.
- b. Una cosa única sobre ellos mismos.

6. En clase, hablamos de cómo, al igual que comer alimentos variados nos ayuda a estar saludables, tener una variedad de personas únicas en el salón de clase ayuda a que sea un lugar divertido, fuerte y de apoyo para aprender.

Utilice la gráfica para ayudar a los estudiantes a identificar varias verduras y sus colores.

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

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

Actividad de profundización de la lección

Todos son bienvenidos

Autor: Alexander Penfold

Mire este video para fortalecer la conexión entre la familia y su salón de clases

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

Momento de atención plena

La maestra dice: “Piensen en su verdura favorita, quizá crujiente, dulce o colorida.

Imagina tus verduras favoritas y céntrate en lo que más te gusta de ellas: su sabor, textura o tal vez su textura crujiente. Ahora, piensa en cómo puedes encontrar otras verduras que ofrezcan cualidades similares. Una vez que tengas algunas ideas, haz un plan para probar esas verduras a continuación”.

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

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 necesarias 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

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.

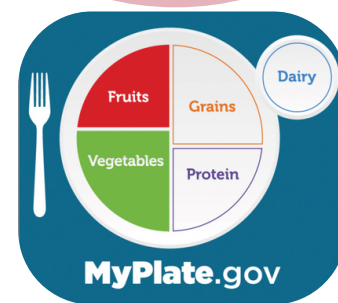


- Carry crunchy carrots, celery, or jicama sticks for an on-the-go snack.



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

Remember to
make half your
plate vegetables
and fruit!



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

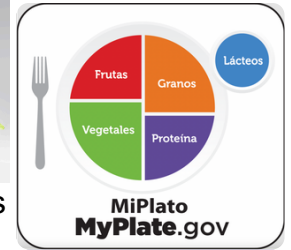
Aquí hay algunos consejos para consumir la porción diaria recomendada de verduras:

- 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



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.