

MyPlate- Rethink Your Drink- Heart Health

Kindergarten - 2nd grade

MyPlate Connection

Teacher says- “Drinking water helps you to focus, keeps you cool, and aids your stomach in digesting the foods you eat. Just like MyPlate, water is a necessary part of reaching your wellness goals. Water is a unique tool that keeps everything in your body working well-including your brain and heart. Want to make water extra fun? Try adding yummy slices of fruit like strawberries or oranges, or even crunchy cucumbers.”

Nutrition Objective

Students will learn to recognize the importance of engaging in moderate to vigorous physical activity (MVPA) as well as the importance of drinking water during these activities.

Cross Curricular Connection

ELA, Science

Materials

- 2 packages whole grain English muffins
- 2 (8oz) reduced fat whipped cream cheese
- 7 mandarin oranges
- 2 (15oz) cans pineapple tidbits
- 16-oz blueberries
- Observation Chart (Optional)

Essential Vocabulary

Heart- The heart is a muscle that pumps blood throughout your body.
Example-My heart pumps extra oxygen to my body when I am active.

Moderate to Vigorous Physical Activity (PA)

How to Find Your Pulse

1. Wrist Pulse:

2. Hold out one hand with your palm up.
3. Use two fingers (not your thumb) from your other hand and place them lightly on the side of your wrist, just below your thumb.
4. Feel for a little beat—that's your pulse!

5. Neck Pulse:

6. Gently place two fingers on one side of your neck, just below your jaw and to the side of your throat.
 7. Press lightly until you feel a soft beat.
- Movements
 - Standing: Jumping Jacks (30 seconds)
 - Seated: "Jack Arms" (30 seconds)
 - Prompt: Do you feel a difference in your heart rate?

- **Standing: Marches (30 seconds)**
- **Seated: Marching Arms (30 seconds)**
- **Standing: Squat Hops (30 seconds)**
- *How does your heart feel before physical activity?*
- *How does your heart feel after physical activity?*

Lesson Process

Key Points

Teacher says: "Understanding our body's needs can be challenging, but practicing mindfulness and listening to how our bodies feel helps us achieve our wellness goals such as eating fruits and vegetables, drinking water, and exercising. (Refer to the wellness goals from the September lesson.). Staying hydrated by drinking water supports our whole body, especially our heart, keeping it ready for MVPA."

Teacher asks: "What signals does your body give to show you are engaging in MVPA?"
(Support students with answers from previous lessons—sweating, increased heart rate, trouble talking, etc.)

Speaking stem for students: "When I'm physically active, my body shows it by..."

Teacher summarizes: Encourage students by explaining that signs of engaging in MVPA can vary from person to person and may depend on the activity.

Teacher continues: "When you engage in moderate to vigorous physical activity (MVPA), like running, wheelchair basketball, or dancing, your body shows signs that it is working hard. Your heart beats faster to pump more blood and oxygen to your muscles, your breathing quickens and your body becomes warmer. These changes support your activity and help your heart grow stronger with each movement. Sweating and feeling thirsty are also signs that your body is working hard and needs extra water to stay healthy. Staying hydrated during physical activity is essential for regulating body temperature, maintaining blood pressure, and delivering nutrients to your cells. Drinking water instead of sugary drinks is the best way to help your body cool down and recover during and after exercise. By drinking water and staying active, you support both your heart and overall health!"

Question (Turn and talk): "When is a great time to drink water?"

Speaking stem: "A great time to drink water is..."

(Support students by referring to key facts in the texts as needed.)

When	Why	How Much
Before Playing	To get your body ready for moving and having fun	A small glass (4–8 ounces)
During Exercise	To keep your body cool and full of energy	Sips every 15–20 minutes
After Exercise	To help your body recover and feel great	A medium glass (8–12 ounces)
With Meals	To help digest your food and get the good stuff	A glass of water (about 8 ounces)
When You Feel Thirsty	Your body is telling you it needs water!	Drink until you feel refreshed

Enhance student experience with the water song!

<https://www.youtube.com/watch?v=gguhAVH-BU8>

Lesson Activity (Exit ticket)

Teacher says- "The more you move your body, the more you help your heart grow stronger! When you play and move, your heart works harder to pump blood and oxygen to your muscles. We are now going to repeat our PA. Pay close attention to how your body feels when you are being active!"

Once PA is complete, ask students to share how their bodies showed them that they were engaging in MVPA.

Examples include-

- Your pulse feels faster, like a little drum beating in your chest.
- You might notice sweat on your face or arms, showing your body is working hard.
- Your breathing may become heavier or quicker.
- Talking while moving may feel harder because your body needs all its energy to play!
- You may feel warmer because your body is heating up as it works.

Pay close attention to these changes—they are your body's way of saying, "Great job!"

Lesson Expansion Activity

Activity: Orange Peels, Hydration, and Your Body in Action
(UTILIZE ORANGE PEELS FROM TASTING)

Objective: Teach students how water supports their body during movement (MVPA), connecting hydration to thirst, pulse, and healthy choices over sugary drinks.

Materials:

- Two small cups or bowls per group
- Water
- Two small orange peels per group (or one set for entire class)
- Observation chart (optional, simple format)

Instructions (5 minutes setup):

1. Introduction (1 minute):

Teacher says- "Our bodies are over half water, and water is super important! It keeps us healthy, helps our heart, and gives us energy to play and move. When we run, jump, or play, our body works harder—this is called **moderate-to-vigorous physical activity** (MVPA)."

1. Setup:

2. Place one reserved orange peel in a cup of water.
3. Place another peel on a paper plate, exposed to air.

4. Prediction:

5. Ask students to predict aloud what will happen to each peel over the next three days.
6. Encourage them to think about differences in appearance, texture, and weight.

7. Observation:

8. Over three days, check both peels daily.
9. Discuss observations as a class, noting any changes like shriveling, drying, softening, or color.

10. Discussion:

11. Compare the hydrated peel in water to the peel left outside.
12. Connect this to the importance of staying hydrated for maintaining energy and wellness.

*Discard orange peels after 3 days.

Mindfulness Moment

After engaging in a fun physical activity, we might feel too excited to calm down. Here are a few activities to help calm your mind and body:

1. **Color Hunt:** Count 5 items of a similar color in your classroom.
2. **Breathing Exercise:** Notice your breaths—breathe in through your nose and push out through your mouth.
3. **Visualization:** Close your eyes and visualize your next task.

These activities can help you relax and get ready for what's 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

Fruity Pizza and Fruit Water

2 packages whole grain English muffins
2 (8oz) reduced fat whipped cream cheese
7 mandarin oranges
2 (15oz) cans pineapple tidbits
16-oz container blueberries



Directions

- 1.) Give each student half of a whole grain English muffin.
 - 2.) Students open and drain the can of pineapple tidbits (reserve $\frac{1}{4}$ cup of fruit for fruit water).
 - 3.) Students peel and separate the mandarin oranges (save the peels for the activity).
 - 4.) Students rinse the container of blueberries under water.
 - 5.) Distribute individual packages of cream cheese to students and small portions of fruit.
 - 6.) Students smear cream cheese on whole grain English muffin and add servings of fruit.
 - 6.) Fill a pitcher with water and add the reserved pineapple.
 - 7.) Students are served a small cup of refreshing fruit water.
- Explain fruit is a DELICIOUS way to provide bodies with hydration.*

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

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



Rocky Mountain
Prevention Research Center
colorado school of public health



MiPlato - Reconsiderare su bebida - Salud cardíaca

Kinder - 2nd grado

Conexión de MiPlato

El maestro dice: “Beber agua te ayuda a concentrarte, te mantiene fresco y ayuda a tu estómago a digerir los alimentos que comes. Al igual que MiPlato, el agua es una parte necesaria para alcanzar tus metas de bienestar. El agua es una herramienta única que mantiene todo en tu cuerpo funcionando bien, incluido tu cerebro y corazón. ¿Quieres que el agua sea más divertida? Prueba agregándole deliciosas rodajas de fruta como fresas, naranjas, o hasta pepinos crujientes”.

Objetivo nutricional

Los estudiantes aprenderán a reconocer la importancia de realizar actividad física moderada a vigorosa (AFMV), así como la importancia de beber agua durante estas actividades.

Conexión interdisciplinaria

ELA, Ciencias

Materiales

- 2 paquetes de panecillos ingleses de grano integral
- 2 (8 oz) de queso crema batido bajo en grasa
- 7 mandarinas
- 2 (15 oz) latas de trocitos de piña
- 16 oz de arándanos
- Cuadro de observación (opcional)

Vocabulario esencial

Corazón: El corazón es un músculo que bombea sangre a todo el cuerpo.
Ejemplo: mi corazón bombea oxígeno adicional a mi cuerpo cuando estoy activo.

Actividad física de moderada a vigorosa (PA)

Cómo encontrar el pulso

1. Pulso en la muñeca:

- a. Extiende una mano con la palma hacia arriba.
- b. Usa dos dedos (no el pulgar) de la otra mano y colócalos suavemente en el costado de la muñeca, justo debajo del pulgar.
- c. Siente un pequeño latido: ¡ese es tu pulso!

2. Pulso en el cuello:

- a. Coloca suavemente dos dedos en un lado del cuello, justo debajo de la mandíbula y al lado de la garganta.
- b. Presiona suavemente hasta que sientas un latido suave.

Movimientos

- **De pie:** Saltos de tijera (30 segundos)
- **Sentado:** Abriendo y cerrando los brazos (30 segundos)
 - **Indicación:** ¿Sientes una diferencia en tu frecuencia cardíaca?

- **De pie:** Marchas (30 segundos)
- **Sentado:** Marchas con brazos (30 segundos)
- **De pie:** Sentadillas con saltos (30 segundos)
- ¿Cómo se siente tu corazón antes de la actividad física?
- ¿Cómo se siente tu corazón después de la actividad física?

Proceso de la Lección

Puntos clave

El maestro dice: "Comprender las necesidades de nuestro cuerpo puede ser un desafío, pero practicar la atención plena y escuchar cómo se siente nuestro cuerpo nos ayuda a lograr nuestras metas de bienestar, como comer frutas y verduras, beber agua y hacer ejercicio. (Consulte las metas de bienestar de la lección de septiembre). Mantenernos hidratados bebiendo agua beneficia a todo nuestro cuerpo, especialmente a nuestro corazón, manteniéndolo listo para la actividad física moderada a vigorosa.

El maestro pregunta: "¿Qué señales da tu cuerpo para mostrar que estás realizando actividad física moderada a vigorosa?"

(Ayuda a los estudiantes con respuestas de lecciones anteriores: sudor, aumento del latido del corazón, dificultad para hablar, etc.)

Ejemplo de comienzo de frases para estudiantes: "Cuando estoy físicamente activo, mi cuerpo lo demuestra..."

El maestro resume: Anime a los estudiantes explicándoles que las señales de AFMV pueden variar de persona a persona y pueden depender de la actividad.

La maestra continúa: "Cuando realizas una actividad física moderada a vigorosa (AFMV), como correr, jugar al baloncesto en silla de ruedas o bailar; tu cuerpo muestra señales de que está trabajando duro. Tu corazón late más rápido para bombear más sangre y oxígeno a tus músculos, tu respiración se acelera y tu cuerpo se calienta. Estos cambios apoyan tu actividad y ayudan a que tu corazón se fortalezca con cada movimiento.

Sudar y tener sed también son señales de que tu cuerpo está trabajando duro y necesita agua adicional para mantenerse saludable. Mantenerse hidratado durante la actividad física es esencial para regular la temperatura corporal, mantener la presión arterial y suministrar nutrientes a las células. Beber agua en lugar de bebidas azucaradas es la mejor manera de ayudar a tu cuerpo a enfriarse y recuperarse durante y después del ejercicio. Al beber agua y mantenerte activo, favoreces tanto tu corazón como tu salud en general".

Pregunta (Gírese y hable): "¿Cuándo es un buen momento para beber agua?"

Ejemplo de frase para estudiantes: "Un buen momento para beber agua es cuando..."

(Ayude a los estudiantes haciendo referencia a los datos clave de los textos si es necesario).

Cuándo	Por qué	Cuánto
Antes de jugar	Para preparar el cuerpo de moverse y divertirse	Un vaso pequeño (4-8 onzas)
Durante el ejercicio	Para mantener el cuerpo fresco y lleno de energía	Beber sorbos cada 15-20 minutos
Después del ejercicio	Para ayudar a que tu cuerpo se recupere y te sientas bien	Un vaso mediano (8-12 onzas)
Con las comidas	Para ayudar a digerir los alimentos y obtener los nutrientes necesarios	Un vaso de agua (aproximadamente 8 onzas)
Cuando tengas sed	¡Tu cuerpo te está diciendo que necesita agua!	Bebe hasta que te sientas refrescado

¡Mejora la experiencia de los estudiantes con la canción del agua!

<https://www.youtube.com/watch?v=gguhAVH-BU8>

Actividad de clase (Boleto de salida)

El maestro dice: “¡Cuanto más muevas tu cuerpo, más ayudarás a que tu corazón se fortalezca! Cuando juegas y te mueves, tu corazón trabaja más para bombear sangre y oxígeno a tus músculos. Ahora vamos a repetir nuestra actividad física. ¡Pon mucha atención a cómo se siente tu cuerpo cuando estás activo!”

Una vez que hayan completado la actividad física, pida a los estudiantes que compartan cómo sus cuerpos les demostraron que estaban realizando actividad física moderada a vigorosa.

Algunos ejemplos incluyen:

- Sientes el pulso más rápido, como un pequeño tambor que late en tu pecho.
- Puedes notar sudor en tu rostro o brazos, lo que muestra que tu cuerpo está trabajando duro.
- Tu respiración puede volverse más pesada o rápida.
- Hablar mientras te mueves puede ser más difícil porque tu cuerpo necesita toda su energía para jugar.
- Puedes sentir más calor porque tu cuerpo se está calentando mientras trabaja.

Ponga mucha atención a estos cambios: Son la forma que tiene tu cuerpo de decirte: "¡Buen trabajo!".

Actividad de profundización de la lección

Actividad: Cáscaras de naranja, hidratación y tu cuerpo en acción
(UTILIZA LAS CÁSCARAS DE NARANJA DE LA RECETA)

Meta: Enseñar a los estudiantes cómo el agua ayuda a su cuerpo durante el movimiento (AFMV), conectando la hidratación con la sed, el pulso y las opciones saludables en lugar de bebidas azucaradas.

Materiales:

- Dos tazas o tazones pequeños por grupo
- Agua
- Dos cáscaras de naranja pequeñas por grupo (o para toda la clase)
- Cuadro de Observación (opcional, formato simple)

Instrucciones (preparación en 5 minutos):

1. Introducción (1 minuto):

El maestro dice: “Nuestro cuerpo está compuesto de más de la mitad de agua, y el agua es muy importante. Nos mantiene sanos, ayuda a nuestro corazón y nos da energía para jugar y movernos. Cuando corremos, saltamos o jugamos, nuestro cuerpo trabaja más duro; esto se denomina actividad física moderada a vigorosa (MVPA, por sus siglas en inglés)”.

1. Preparación:

2. Pon la cáscara de naranja que guardaste en una taza de agua.

3. Pon otra cáscara en un plato de papel, expuesta al aire.

4. Predicción:

5. Pida a los estudiantes que predigan en voz alta qué sucederá con cada cáscara en los próximos tres días.

6. Anímelos a pensar en las diferencias de apariencia, textura y peso.

7. Observación:

8. Durante tres días, controle ambas cáscaras diariamente.

9. Analice las observaciones en clase y anote cualquier cambio, como arrugas, resequedad, ablandamiento o color.

10. Debate:

11. Compare la piel hidratada en agua con la piel que se deja afuera.

12. Relacione esto con la importancia de mantenerse hidratado para mantener la energía y el bienestar.

*Tire las cáscaras de naranja después de 3 días.

Momento de atención plena

Después de realizar una actividad física divertida, es posible que nos sintamos demasiados emocionados. A continuación, se indican algunas actividades que pueden ayudar a calmar la mente y el cuerpo:

1. **Búsqueda de colores:** cuenta 5 objetos de un color similar en tu salón de clase.
2. **Ejercicio de respiración:** observa tu respiración: inhala por la nariz y exhala por la boca.
3. **Visualización:** cierra los ojos y visualiza tu próxima tarea.

¡Estas actividades pueden ayudarte a relajarte y prepararte para lo que viene después!

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

Pizza de frutas y agua de frutas

- 2 paquetes de panecillos ingleses de grano integral
- 2 (8 oz) de queso crema batido bajo en grasa
- 7 mandarinas
- 2 (15 oz) latas de trocitos de piña
- 16 oz de arándanos



Instrucciones

- 1.) Entregue a cada estudiante la mitad de un panecillo inglés de grano integral.
- 2.) Los estudiantes abren y escurren la lata de trocitos de piña (guarden $\frac{1}{4}$ de taza de fruta para el agua de fruta).
- 3.) Los estudiantes pelan y separan las mandarinas (guarden las cáscaras para la actividad).

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.

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



Rocky Mountain
Prevention Research Center
colorado school of public health



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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades

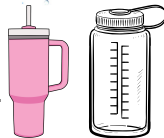
SCHOOL & COMMUNITY WELLNESS PROGRAM

Drink your water! Family Letter

It is important for your overall health to drink plenty of water throughout the day.

Some tips to increase your water consumption:

- Add fruit or herbs to your water.
- Carry and refill a water bottle throughout the day.
- Eat high water content foods such as cucumbers, celery or watermelon.
- Drink lots of water while you are engaging in moderate to vigorous physical activity (MVPA).



Hydration helps our bodies with absorption of nutrients, digestion, protecting our organs and tissues, and can boost our energy!



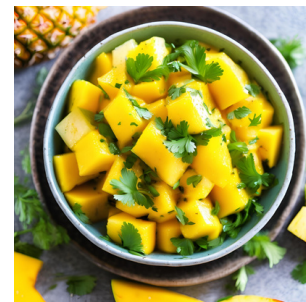
Fruity Fuel Salad

Canned mango
Canned pineapple

Cilantro
Lemon



1. Open and drain the cans of mango and pineapple, then pour the fruit into a large serving bowl.
2. Rinse the lemon and cilantro.
3. Chop the cilantro and add it to the bowl with the mango and pineapple.
4. Cut the lemon in half and squeeze it over the fruit salad. After squeezing, place the lemon halves into the fruit water.
5. Enjoy with a big glass of water!



Resources

The Shop Simple with MyPlate App can help you plan budget friendly, nutritious meals. After entering your ZIP Code, you will be directed to stores that accept SNAP EBT near you.
visit <https://www.myplate.gov/app/shopsimple>



Rocky Mountain
Prevention Research Center
colorado school of public health



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

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

PROGRAMA DE BIENESTAR ESCOLAR Y COMUNITARIO

¡Beba su agua! Carta para la familia

Es importante para la salud en general beber mucha agua durante el día.

Algunos consejos para aumentar el consumo de agua:

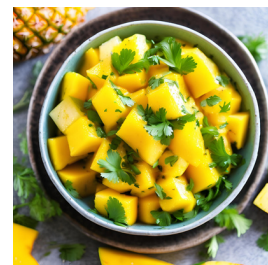
- Agregue frutas o hierbas aromáticas a su agua.
- Lleve consigo una botella de agua y rellénela durante el día.
- Coma alimentos con alto contenido de agua, como pepinos, apio o sandía.
- Beba mucha agua mientras realiza actividad física moderada a vigorosa-AFMV (MVPA, por sus siglas en inglés).



La hidratación ayuda a nuestro cuerpo a absorber nutrientes, a digerir, a proteger nuestros órganos y tejidos y puede aumentar nuestra energía.

Ensalada de frutas

energética
Mango enlatado
Piña enlatada
Cilantro
Limón



1. Abra y escurra las latas de mango y piña, luego ponga la fruta en un recipiente grande para servir.
2. Enjuague el limón y el cilantro.
3. Corte el cilantro y agréguelo al recipiente con el mango y la piña.
4. Corte el limón por la mitad y exprímalo sobre la ensalada de frutas. Después de exprimirlo, ponga las mitades de limón en el agua de la fruta.
5. ¡Disfrútelo con un vaso de agua bien grande!

Recursos

La aplicación "Shop Simple" (sitio en inglés) con MiPlate puede ayudarle a planear comidas nutritivas y económicas. Después de introducir su código postal, le indicará que tiendas aceptan SNAP EBT que estén cerca de usted
visit <https://www.myplate.gov/app/shopsimple>



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.