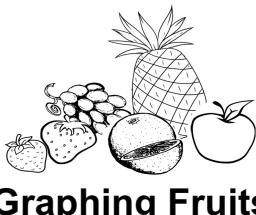


Family Letter

Graphing Your Favorite Fruits



Check out MyPlate to learn more about how fruits are good for us:
<https://www.myplate.gov/eat-healthy/fruits>



Eating a variety of fruit provides nutrients important for our health. This week at school your child learned that eating fruits will help them stay healthy and grow strong.

Try to include everyone in the family to help make the simple, delicious fruit salad below.

Mixed Fruit Salad:

Ingredients:

- 1 can mandarin oranges
- 1 can fruit cocktail
- 1 can pineapple chunks
- 2 apples, chopped
- 1 banana, sliced

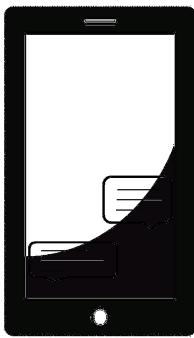
*Adjust ingredients according to preferences, allergies, and fruits that are in season.

Directions:

1. Wash hands
2. Drain and rinse canned fruit
3. Allow children to use plastic or butter knives to cut the fruit into bite-size pieces
4. Mix all ingredients together except bananas
5. Cover and chill; add bananas just before serving
6. Refrigerate leftovers

Play “What Time is it Mr. Fox?” with your child. This game helps children practice counting and is a fun way to get moving!

- Choose a starting line and a finish line.
- To start, have the Fox stand in the middle of the play area.
- The players on the starting line say, “Mr. Fox, Mr. Fox, what time is it?”
- The fox responds with a time and the other players walk forward that many steps. For example, if the fox says, “Five o’clock,” players step forward 5 steps. This continues until the fox says, “Lunchtime”.
- At that point, the fox chases the players as they try to cross the finish line. The first player to the finish line becomes the new fox.



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

We will send you free weekly texts that inspire and inform you and your family on ways to eat well and be active together. You will also receive recipes, resources and information about events in your area.

**To sign up, scan this code
or text the word “FOOD” to the phone number
21333 and answer 3 simple questions.**



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Carta Familiar

Gráficos de Frutas



Comer una variedad de frutas proporciona nutrientes importantes para nuestra salud. Esta semana en la escuela, su hijo aprendió que comer frutas le ayudará a mantenerse saludable y a crecer fuerte.

Trate de incluir a todos en la familia para ayudar a hacer la sencilla y deliciosa ensalada de frutas a continuación.

Visite MyPlate para aprender más sobre cómo las frutas son buenas para nosotros:

<https://www.myplate.gov/eat-healthy/fruits>



Ensalada de Frutas Mixtas:

Ingredientes:

- 1 lata de mandarinas
- 1 lata de cóctel de frutas
- 1 lata de piña en trozos
- 2 manzanas picadas
- 1 plátano, en rebanadas

*Ajuste los ingredientes de acuerdo a preferencias, alergias y frutas de la estación.

Instrucciones:

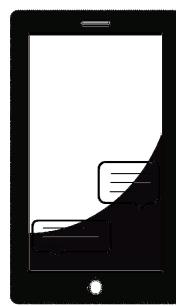
1. Lavarse las manos
2. Escurrir y enjuagar la fruta enlatada
3. Permita que los niños usen cuchillos de plástico o de mantequilla para cortar la fruta en trozos pequeños
4. Mezclar todos los ingredientes, excepto el plátano
5. Tapar y enfriar, agregar el plátano justo antes de servir
6. Refrigerar lo que sobra



Actividad Física

Jueguen "¿Qué hora es Sr. Zorro?" con su hijo(a). ¡Este juego ayuda a los niños a practicar a contar y es una manera divertida de moverse!

- Elija una línea de partida y una línea de meta.
- Para empezar, hagan que el Zorro se pare en el medio del área de juego.
- Los jugadores en la línea de salida dicen: "Sr. Zorro, Sr. Zorro, ¿Qué hora es?"
- El zorro responde con un tiempo y los otros jugadores avanzan el mismo número de pasos. Por ejemplo, si el zorro dice: "Cinco en punto", los jugadores avanzan 5 pasos. Esto continúa hasta que el zorro dice, "Hora de comer".
- En ese momento, el zorro persigue a los jugadores mientras tratan de cruzar la línea de meta. El primer jugador que cruza la línea de meta se convierte en el nuevo zorro.



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

Le enviaremos mensajes de texto gratuitos semanales que inspiraran e informaran a usted y a su familia sobre maneras de comer bien y mantenerse activos juntos. También recibirá recetas, recursos e información sobre eventos en su área.

Para registrarse, escaneé este código QR, o mande por mensaje de texto la palabra "COMIDA" al número de teléfono 21333 y conteste 3 preguntas sencillas.



Text2LiveHealthy