



### Eating Together as a Family

Eating together as a family has been linked to positive child development and an increase in self-esteem. Whether your family is large or small, it's fun and important to share meals together.

Try serving family-style: pass the foods and everyone chooses what and how much they want. Everyone can help make the simple salad recipe below; then enjoy eating it together!

### Recipe

Scan this code to watch a video on how to make this fun salad.



### Mandarin salad

#### Ingredients:

- tri-colored shredded cabbage
- 2 cans mandarin oranges, drained
- 1 cucumber
- 1 package ramen noodles
- low fat sesame ginger dressing

#### Directions:

1. Everyone washes their hands.
2. Wash the cucumber (children enjoy washing veggies).
3. Without peeling, cut the cucumber into small bite-sized pieces.
4. Children use fists to break ramen noodles while still in package. Discard seasoning packet.
5. Pour oranges, cucumbers, ramen noodles, and cabbage into a large bowl.
6. Drizzle with dressing and stir well.
7. Enjoy eating this together.



### Physical Activity

Music is a great way to gets kids active and get their hearts pumping!

It's fun to turn on some music and dance. Follow along with this Dance Freeze video or make up your own moves. Scan the QR code with your phone's camera or use the link:

<https://www.youtube.com/watch?v=9xj5Fu4zqdk>



### Parent Wellness Workshops

We offer **free** parent wellness workshops where ideas are shared for creating and maintaining healthy habits at home. Join us and learn ways to be active as a family, tips for helping children eat well, drinking better beverages, and eating more fruits and vegetables.

Scan the code with your phone's camera and fill out the form to SIGN UP, or use the link:

<https://redcap.link/pwwgeneral21>

For more information contact Lilia Chavez Bernal at (720) 987-1291





### Comer Juntos en Familia

Los expertos dicen que comer juntos en familia ayuda a un desarrollo positivo de los niños, y a aumentar la autoestima. No importa si su familia es pequeña o grande, es divertido e importante compartir la hora de comer juntos. Intente servir la comida “estilo familiar”: Pasen la comida alrededor, y todos escogen que, y cuanto se quieren servir. Todos pueden ayudar a hacer esta ensalada sencilla de la receta de abajo, luego disfruten comiéndola juntos.

### Receta

Escaneé este código con su teléfono para ver un video de como hacer esta divertida ensalada



### Ensalada de mandarinas

#### Ingredientes:

- repollo rallado (de 3 colores)
- 2 latas de mandarinas, escurridas
- 1 pepino
- 1 paquete de fideos ramen
- Aderezo de jengibre y ajonjolí bajo en grasa

#### Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos
2. Lave el pepino (los niños disfrutan lavar los vegetales)
3. Sin pelarlo, corte el pepino en rebanadas redondas, o alargadas.
4. Los niños pueden usar los puños para quebrar los fideos antes de abrir el paquete. No utilice el paquete de sazónador.
5. Vacíe las mandarinas, pepinos, fideos y el repollo en un tazón grande.
6. Rocíe con el aderezo y mezcle bien.
7. Sirva y disfruten juntos



### Actividad Física

¡La música es una manera Buena de hacer que los niños estén activos y que sus corazones latan rápido!

Es divertido prender la música y bailar. Sigam este video de “Dance Freeze” (Baile de los Congelados) disponible en español, o inventen sus propios movimientos. Escaneé el código QR con la cámara de su teléfono, o use este enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=RVE8SPCkrmY&list=PLRa1xt5IVle710DChKhCWNvmZWCJ1NdP8>



### Talleres de Bienestar para Padres

Ofrecemos Talleres de Bienestar para Padres **gratis** para compartir ideas para crear y mantener hábitos saludables en el hogar. Acompáñenos para aprender más acerca de cómo mantenerse activos en familia, ideas para ayudar a los niños a comer mejor, beber mejores bebidas, y comer más frutas y vegetales.

Escaneé este código con la cámara de su celular y llene la forma para registrarse, o use este enlace:

<https://redcap.link/pwwgeneral21>



Para más información comuníquese con Lilia Chavez Bernal al (720) 987-1291