

Family Letter

How to Eat a Rainbow



How to Eat a Rainbow

Children are encouraged to eat a variety of colorful fruits and vegetables to get the nutrients they need to grow. Rainbows are colorful, beautiful and fun to create! Try creating this rainbow salad at home and involve everyone in the process. Children who help prepare their own foods are more likely to try them!

Everyone can benefit from eating colorful fruits and vegetables.

- They provide different vitamins and minerals.
- They provide many health benefits like sharper vision, fighting colds, heart health, strong bones and teeth, good memory, and healthy aging.

Rainbow Salad



Ingredients:

- tomato
- orange bell pepper
- canned yellow corn
- green apple
- blueberries
- salad dressing

**Feel free to adjust ingredients depending on allergies, preferences, and what you have on hand.*

Directions:

1. Everyone washes hands.
2. Rinse fresh fruits and vegetables. Drain and rinse canned corn.
3. Place ingredients into an arch shape to look like a rainbow.
4. Drizzle with dressing and enjoy.



Physical Activity

Children need to be physically active for at least 60 minutes per day. Adults need about 30 minutes per day. A fun way to get some physical activity is to go on a nature walk as a family and look for specific items. How about a rainbow nature walk? Look for items that are red, orange, yellow, green, blue, and purple.

MyPlate



Summer is a great time to try some cool, crisp, no-cook recipes.

MyPlate has 221 recipes of this type! If you involve your children in making these recipes, they are more likely to try them. Use the QR code or link and try some fresh recipes this week.
bit.ly/400xsJ8





Puedo Comer un Arcoíris

Se recomienda que los niños coman una variedad de frutas y verduras coloridas para obtener los nutrientes que necesitan para crecer. ¡Los arco iris son coloridos, hermosos y divertidos de crear! Intenten crear esta ensalada de arco iris en casa e inviten a todos a participar. ¡Los niños que ayudan a preparar sus propios alimentos están mas dispuestos a probarlos!

Todos pueden beneficiarse de comer frutas y vegetales de colores.

- Tienen diferentes vitaminas y minerales.
- Dan muchos beneficios para la salud como una visión más clara, ayudan a combatir los resfriados, corazón saludable, huesos y dientes fuertes, buena memoria y envejecimiento saludable.

Ensalada Arcoíris



Ingredientes:

- tomate
- pimiento color naranja
- elote enlatado
- manzana verde
- moras azúles
- aderezo para ensaladas

**Ajuste los ingredients dependiendo en sus preferencias, alergias y lo que ya tengan en casa.*

Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos.
2. Enjuaguen las frutas y vegetales. Escurren y enjuaguen el elote enlatado.
3. Acomoden los ingredientes en forma de arco para que parezca un arcoíris.
4. Rocíen con aderezo y disfruten.



Actividad Física

Los niños necesitan estar físicamente activos durante al menos 60 minutos al día. Una manera divertida de hacer algo de actividad física es ir a un paseo por la naturaleza y buscar cosas específicos. ¿Qué tal un paseo por la naturaleza estilo arcoiris? Busquen cosas que sean de color rojo, naranja, amarillo, verde, azul y morado.

MiPlato



El Verano es un buen momento para probar algunas recetas frescas, crujietes y sin cocinar.

¡MiPlato tiene 221 recetas de este tipo! Si involucra a sus hijos en la preparación de estas recetas, es más probable que las prueben.

Escanée el código QR, o visite ésta pagina bit.ly/3Jdg6lx prueben algunas recetas frescas esta semana.

