

Family Letter

I Spy Vegetables



Colorful Vegetables

Vegetables are a great source of vitamins, minerals, and fiber. Fiber can help us feel full. Experts recommend eating a variety of colorful vegetables to get the different nutrients our bodies need.

Kids who help in the kitchen are more likely to try new foods. Your child can make this fun and delicious hands-on recipe below with just a little help from you.

Learn more about vegetables at:

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

or scan this QR code:



Hummus:

Ingredients:

- ¼ cup canned garbanzo beans
- one lemon slice, peel removed
- 1 teaspoon olive oil

Fun Fact: Beans fit in both the vegetable and protein groups of MyPlate.

Directions:

1. Everyone washes their hands.
2. Pour beans, lemon and oil into zippered sandwich bag.
3. Remove excess air from bag and seal well.
4. Using fingers, mash ingredients until smooth.
5. Adult snips off bottom corner of bag.
6. Child squeezes hummus onto whole wheat crackers, pita bread or fresh vegetables.



Physical Activity

Kids are more likely to be active when their parents are too! Being active together can promote bonding.

- Find “Vegetable Song” on YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=RE5tvaveVak>
- Children catch-on to the movements quickly as this song uses repetition.
- Encourage children to try different ways of moving their bodies while singing along (clap hands, stomp feet, raise arms, move hips, squat up and down, jump around, etc.)
- Start the music and join the children by modeling a variety of different moves.



Summer is a great time to try new vegetables. Farmer's markets are full of fresh produce. Many offer Double Up Food Bucks. Double Up Food Bucks matches your dollar, so you get twice the fruits and vegetables.

Find a local farmer's market by visiting this page <https://doubleupcolorado.org/where-its-at/> or scanning the QR code.



Carta Familiar

Yo espío y veo vegetales



Vegetales de Colores

Los vegetales son una gran fuente de vitaminas, minerales y fibra. La fibra puede ayudarnos a sentirnos llenos. Los expertos recomiendan comer una variedad de verduras coloridas para obtener los diferentes nutrientes que nuestros cuerpos necesitan. Los niños que ayudan en la cocina se inclinan más a probar alimentos nuevos. Su hijo(a) puede hacer esta receta que es divertida y deliciosa con sólo un poco de su ayuda.

Aprenda más sobre los vegetales (página en Inglés):

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

o escanee este código QR:



Hummus:

Ingredientes:

- ¼ de taza de garbanzos enlatados
- 1 rebanada de limón sin cáscara
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Dato curioso: Los frijoles son parte de los vegetales, y también de las proteínas en el modelo de MiPlato.

Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos.
2. Vacíe los garbanzos, el limón y el aceite en una bolsa de sandwich con zipper.
3. Retire el exceso de aire de la bolsa y selle bien.
4. Con los dedos, trituren los ingredientes hasta que estén suaves.
5. El adulto corta la esquina inferior de la bolsa.
6. El niño exprime el hummus sobre galletas saladas de grano entero, pan de pita o verduras frescas.



Actividad Física

- ¿Sabía que los niños se inclinan a ser más activos cuando sus padres también son activos?
- Busquen "Vegetable Song" en YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=RE5tvaveVak>
- Esta canción tiene mucha repetición que los niños pueden captar rápidamente.
- Anime a los niños a probar diferentes maneras de mover sus cuerpos mientras cantan (aplaudir las manos, pisar, levantar los brazos, mover las caderas, ponerse en cuclillas, saltar, etc.)
- Comience la música y únase a los niños modelando una variedad de movimientos diferentes.



El verano es un tiempo perfecto para probar vegetales nuevos. Los mercados al aire libre (Farmer's Markets) están llenos de frutas y vegetales frescos. Muchos ofrecen Double Up Food Bucks. Double Up Food Bucks es un programa de SNAP que dobla sus dólares en su tarjeta SNAP-EBT para comprar el doble de frutas y verduras. Encuentre el Farmer's Market en su área en esta página de internet (página en Inglés, puede cambiar el idioma en la parte de abajo), <https://doubleupcolorado.org/where-its-at/> o el código QR a la derecha.

