

MyPlate-Food and Mood

3rd grade- 5th grade

MyPlate Connection

Teacher says-“Exploring MyPlate offers a multi-sensory journey. It's crucial to be mindful, not only of our body's hunger signals but also of how we experience food. This awareness is a valuable tool for meeting nutritional needs. Which nutritious foods have you enjoyed the most and why? Did you appreciate the crispness of apples or the burst of flavor from grapes? Did knowing a food was locally sourced prompt you to consider the origins of other foods you consume? Questions like these encourage a focus on foods that are both enjoyable and nutritionally beneficial, nurturing a meaningful connection with the diverse range of foods on MyPlate. Remember, wellness encompasses both body and mind.”

Nutrition Objective

Students will be empowered to listen to and respond to their body's cues regarding nutrition/hunger, physical activity, and mood.

Cross Curricular Connection

SEL, Science, Writing

Materials

- **Explore your lending library for books that support the lesson!**
- Recipe Ingredients:
 - Oranges for tasting and fruit water
 - Crunchy vegetable
 - Juice from ½ large lemon
 - 2 5-oz Greek yogurt
 - 2 olive oil packets
 - salt and pepper to taste

Essential Vocabulary

Mindful-Paying full attention to something.

Example- “I am always mindful of the volume of my voice.”

Moderate to Vigorous Physical Activity (PA)

Mindfulness and movement

- **Seated Body Scan with Box Breaths:**
 - Sit comfortably with both feet on the floor.
 - Notice your body: heartbeat, breathing pace, energy level.
 - Practice box breathing: inhale 4 counts, hold 4 counts, exhale 4 counts, hold 4 counts. Repeat 2-3 times.
- **Seated or Standing "Banana Stretch":**
 - Inhale, raise arms overhead, clap palms.
 - Exhale, lean right.
 - Inhale, return to center.
 - Exhale, lean left. Repeat 2-3 times.

- **Seated or Standing "Modified Tree Pose":**
 - Palms together, hands in front of heart.
 - Shift weight left, slide right foot against left.
 - Take 3 deep breaths. Return right foot.
 - Shift weight right, slide left foot against right.
 - Take 3 deep breaths. Release left foot.
- **Seated or Standing "Mountain Pose":**
 - Close eyes, hands together or by sides.
 - Stand tall, like a mountain.
 - Scan body, assess feelings.
 - Take 3-5 breaths
- **Seated or Standing "Doll Pose":**
 - Inhale, hug yourself tightly.
 - Exhale, relax and bend forward.
 - Let belly rest on legs, head and body loose.
 - Take 3 deep breaths.
- **Child's Pose and Relaxation:**
 - Sit at desk, fold arms, rest head.
 - Close eyes, reflect.
 - Teacher sets timer (20-30 sec).
 - At the end of timer, take 3 deep breaths
 - Wiggle fingers and toes, open eyes.
 - Thank a friend: "I see you. Thank you for being mindful with me today."

Lesson Process

Key Points

Teacher says: "Did you know you already incorporate mindfulness into various daily activities, including physical activities?" (Allow several moments of think time)

"For instance, while running or playing, you may observe your heart rate accelerating or notice changes in your breathing. When you pay attention to your body and how it responds you are being mindful."

Teacher asks students- "Can anyone share something they have noticed about their bodies when doing a physical activity? If so, what have you noticed?"

Student Stem- "I have noticed when I am being physically active that I feel or have felt_____"

Teacher emphasizes- "Your body communicates many messages throughout the day, and one of the most important—especially during physical activity—is thirst. While sugary sports drinks might seem appealing when you're hot and sweating, remember that your body is really asking for water—essential for replenishing the more than half of your body that's made of it."

Teacher summarizes- "This awareness of bodily sensations and needs can also extend to understanding how different foods affect you. Pay attention to whether specific foods leave you feeling tired or energized."

Teachers asks- "Do you find certain textures, such as crunchy or smooth more appealing? Do you prefer hot or cold foods? Asking yourself these questions enhances mindfulness, sharpening your awareness of your body's reactions and preferences."

Teacher says- "When we share meals and physical activities with classmates, friends or family, they can make the experience more exciting. For example, dining with friends can make meals more fun through conversation and laughter. Likewise, exercising with a supportive group can boost motivation and foster friendships, making physical activities more enjoyable."

Such social interactions not only enrich the experience of eating and physical activity but also contribute to overall well-being by promoting positive connections. Be mindful of how the people you spend time with make you feel.

Question (Turn and talk)- “When eating with friends or others you care about, how do you feel?”

Speaking Stem- “When eating with people I care about I sometimes feel or have felt....”

Word Bank of Feelings

Joyful

Supported

Safe

Curious

Brave

Happy

Thankful

Lesson Activity (Exit ticket)

Mindful Eating Exercise

(Do in conjunction with your tasting)

Guide students through the following steps while they eat. Pause so students can take time to gather and consider thoughts. Allow students to share experiences:

Sight: Look closely at the “tasting.” What colors do you see? How does it look different from other tastings?

Smell: Bring the food close to your nose. What do you smell? Does it remind you of anything?

Touch: Feel the texture of the food in your hands. Is it smooth, rough, soft, or hard?

Taste: Take a small bite and chew slowly. What flavors do you notice? Is it sweet, sour, salty, or bitter?

Sound: What sounds do foods make as you are eating them?

Lesson Expansion Activity

- **Teacher-**Explain that mindfulness isn't just about eating—it's also about slowing down and focusing on our breath, which helps us feel calm and aware.
- Instructions
 - **Teacher says-**“Sit comfortably or stand with feet flat on the ground.”
 - Guide students through (3) three "Rainbow Breaths":

1. **Inhale** (count to 3): Imagine drawing the first part of a rainbow (red, orange, yellow) with your breath.

2. **Hold** (count to 2): Picture the colors glowing brightly.

3. **Exhale** (count to 4): Slowly release, imagining the rest of the rainbow (green, blue, purple) appearing.

Repeat this process two more times, inviting students to silently think about how their body feels during and after each breath.

Teacher reflect with students-“How does your body feel after taking those rainbow breaths?”

“How might mindful breathing help when eating or making decisions?”

Answer prompts include-Rainbow breathes can support students calming down, clearing space in their brains, listening to their physical cues, and/or taking the time to utilize senses.

Mindfulness Moment

If you enjoyed your crunchy vegetable, consider another crunchy vegetable you could try with dip. If you prefer less crunchy vegetables, consider what vegetables you would like to try with dip in the future.

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

Fruit Water, Dip and Crunchy Veggies

(Do in conjunction with Extension Activity)

- 1/8 orange for individual students
- water
- crunchy vegetable
- juice from 1/2 large lemon
- 2 6-oz plain Greek yogurt
- 2 olive oil packets
- salt and pepper to taste

Directions

- 1.) Students wash all fruit and veggies
- 2.) Teacher cuts oranges into 1/8s
- 3.) Students taste the oranges and add a squeeze of juice to their water.
- 4.) In a community bowl, students mix lemon juice, olive oil, yogurt, salt, and pepper to create a dip for their crunchy veggie!



Colorado Comprehensive Health Standard(s)

Third Grade, Standard 2. Physical and Personal Wellness. 1. Apply knowledge and skills to engage in lifelong healthy eating.

Fourth 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.

Fifth Grade, Standard 2. Physical and Personal Wellness. 1. Demonstrate the ability to make good decisions about healthy eating behaviors. 3. Apply knowledge and skills related to health promotion, disease prevention, and health maintenance.

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



MiPlato: Alimentos y estado de ánimo

3rd-5th grado

Conexión de MiPlato

La maestra dice: “Explorar MiPlato ofrece un viaje multisensorial. Es fundamental estar atento, no solo a las señales de hambre de nuestro cuerpo, sino también a cómo experimentamos los alimentos. Esta conciencia es una herramienta valiosa para satisfacer las necesidades nutricionales. ¿Qué alimentos nutritivos has disfrutado más y por qué? ¿Apreciaste la textura crujiente de las manzanas o la explosión de sabor de las uvas? ¿Saber que un alimento es de origen local te impulsó a considerar el origen de otros alimentos que consumes? Preguntas como estas fomentan un enfoque en alimentos que sean agradables y nutricionalmente beneficiosos, fomentando una conexión significativa con la diversa gama de alimentos de MiPlato. Recuerda, el bienestar abarca tanto el cuerpo como la mente”.

Objetivo nutricional

Los estudiantes estarán capacitados para escuchar y responder a las señales de su cuerpo con respecto a la nutrición/hambre, la actividad física y el estado de ánimo.

Conexión interdisciplinaria

SEL, Ciencias, Escritura

Materiales

¡Explore su biblioteca de préstamos para encontrar libros que respalden la lección!

Ingredientes de la receta:

Naranjas para degustar y agua de frutas

Verduras crujientes

Jugo de ½ limón grande

1 taza de yogur griego natural

Sal y pimienta al gusto

Vocabulario esencial

Consciente: poner atención plena a algo.

Ejemplo: “Siempre tengo en cuenta el volumen de mi voz”.

Actividad física de moderada a vigorosa (PA)

Atención plena y movimiento

Esquema de atención plena y movimiento:

• **Exploración corporal sentada con respiración en forma de caja:**

- Siéntese cómodamente con ambos pies en el suelo.
- Observa tu cuerpo: ritmo cardíaco, ritmo respiratorio, nivel de energía.
- Practica la respiración en forma de caja: inhale durante 4 segundos, sostenga durante 4 segundos, exhale durante 4 segundos, sostenga durante 4 segundos. Repita 2 o 3 veces

• **"Estiramiento de plátano" sentado o de pie:**

- Inhale, levante los brazos por encima de la cabeza y aplauda.
- Exhale, inclínese hacia la derecha.
- Inhale, regrese al centro.
- Exhale, inclínese hacia la izquierda. Repita 2 o 3 veces.

- **Postura del árbol modificada, sentado o de pie:**
 - Palmas juntas, manos delante del corazón.
 - Desplace el peso hacia la izquierda, deslice el pie derecho contra el izquierdo.
 - Respire profundamente 3 veces. Vuelva a colocar el pie derecho.
 - Desplace el peso hacia la derecha, deslice el pie izquierdo contra el derecho.
 - Respire profundamente 3 veces. Suelte el pie izquierdo.
- **Postura de la montaña, sentado o de pie:**
 - Cierre los ojos y junte las manos o colóquelas a los costados.
 - Póngase de pie, como una montaña.
 - Analice su cuerpo y evalúe sus sentimientos.
 - Respire de 3 a 5 veces.
- **Postura de la muñeca sentada o de pie:**
 - Inhala, abrázate fuerte.
 - Exhala, relájate e inclínate hacia adelante.
 - Deja que el abdomen descansa sobre las piernas, con la cabeza y el cuerpo relajados.
 - Respira profundamente 3 veces.
- **Postura del niño y relajación:**
 - Siéntate en el escritorio, cruza los brazos y descansa la cabeza.
 - Cierra los ojos y reflexiona.
 - El maestro programa el tiempo (20-30 segundos).
 - Al final del tiempo, respira profundamente 3 veces.
 - Mueve los dedos de las manos y de los pies y abre los ojos.
 - Agradece a un amigo: "Te veo. Gracias por estar atento conmigo hoy".

Proceso de la Lección

Puntos clave

El maestro dice: “¿Sabías que ya incorporas la atención plena en varias actividades diarias, incluidas las actividades físicas?” **(Permítete varios momentos para pensar)**

“Por ejemplo, mientras corres o juegas, puedes observar que tu ritmo cardíaco se acelera o notar cambios en tu respiración. Cuando prestas atención a tu cuerpo y a cómo responde, estás siendo consciente”.

El maestro pregunta a los estudiantes: “¿Alguien puede compartir algo que haya notado sobre su cuerpo al hacer una actividad física? Si es así, ¿qué has notado?”

El estudiante hablando: “He notado que cuando estoy físicamente activo siento o he sentido_____”

El maestro enfatiza: “Tu cuerpo comunica muchos mensajes a lo largo del día, y uno de los más importantes, especialmente durante la actividad física, es la sed. Si bien las bebidas deportivas azucaradas pueden parecer atractivas cuando tienes calor y sudas, recuerda que tu cuerpo en realidad está pidiendo agua, esencial para reponer más de la mitad de tu cuerpo que está hecho de ella”.

El maestro resume: “Estar consciente de las sensaciones y necesidades corporales también puede extenderse a la comprensión de cómo los diferentes alimentos lo afectan. Preste atención a si algunos alimentos te hacen sentir cansado o con energía”.

El maestro pregunta: “¿Te gustan más ciertas texturas, como las crujientes o las suaves? ¿Prefieres los alimentos fríos o calientes? Hacerte estas preguntas mejora la atención plena y mejora tu percepción de las reacciones y preferencias de tu cuerpo”.

El maestro dice: “Cuando compartimos comidas y actividades físicas con compañeros de clase, amigos o familiares, pueden hacer que la experiencia sea más emocionante. Por ejemplo, cenar con amigos puede hacer que las comidas sean más divertidas a través de la conversación y la risa. Del mismo modo, hacer ejercicio con un grupo de apoyo puede aumentar la motivación y mejorar las amistades, lo que hace que las actividades físicas sean más agradables”. Estas interacciones sociales no solo enriquecen la experiencia de comer y hacer actividad física, sino que también contribuyen al bienestar general al promover conexiones positivas. Sea consciente de cómo le hacen sentir las personas con las que pasa el tiempo.

Pregunta (Gírese y hable): “Cuando come con amigos u otras personas que le importan, ¿cómo te sientes?”

Hablando: “Cuando como con personas que me importan, a veces siento o he sentido...”

Banco de palabras de sentimientos

Alegre

Apoyado

Seguro

Curioso

Valiente

Feliz

Agradecido

Actividad de clase (Boleto de salida)

Practica de alimentación consciente

(Hazlo junto con la degustación)

Guíe a los estudiantes a través de los siguientes pasos mientras comen. Haga una pausa para que los estudiantes puedan tomarse un tiempo para reunir y considerar sus pensamientos. Permita que los estudiantes compartan sus experiencias:

Vista: observe atentamente la “degustación”. ¿Qué colores ve? ¿En qué se diferencia de otras degustaciones?

Olfato: acerque la comida a su nariz. ¿Qué huele? ¿Le recuerda a algo?

Tacto: siente la textura de la comida en tus manos. ¿Es suave, áspera, blanda o dura?

Gusto: tome una pequeña mordida y mastique lentamente. ¿Qué sabores nota? ¿Es dulce, agrio, salado o amargo?

Sonido: ¿Qué sonidos hacen los alimentos mientras los come?

Permita que los estudiantes compartan sus experiencias una vez que hayan terminado. Apoye con preguntas sobre sus cinco sentidos.

Actividad de profundización de la lección

- **Maestro:** Explique que la atención plena no se trata solo de comer, sino también de disminuir la velocidad y concentrarse en nuestra respiración, lo que nos ayuda a sentirnos tranquilos y conscientes.

- **Instrucciones**

- **El maestro dice:** “Siéntate cómodamente o párate con los pies apoyados en el suelo”.

- Guíe a los estudiantes a través de (3) tres “Respiraciones arcoíris”:

1. **Inhala (cuenta hasta 3):** imagina que dibujas la primera parte de un arcoíris (rojo, naranja, amarillo) con la respiración.

2. **Sostener la respiración (cuenta hasta 2):** imagina que los colores brillan intensamente.

3. **Exhala (cuenta hasta 4):** suelta lentamente, imaginando que aparece el resto del arcoíris (verde, azul, morado).

Repita este proceso dos veces más, invitándolos a pensar en silencio sobre cómo se siente su cuerpo durante y después de cada respiración.

El maestro reflexiona con los estudiantes: “¿Cómo se siente tu cuerpo después de tomar esas respiraciones de arcoíris?”

“¿Cómo podría ayudar la respiración consciente al comer o tomar decisiones?”

Las indicaciones para responder incluyen: las respiraciones de arcoíris pueden ayudar a los estudiantes a calmarse, despejar el espacio en sus cerebros, escuchar sus señales físicas y tomarse el tiempo para utilizar los sentidos.

Momento de atención plena

Si disfrutaste de tu verdura crujiente, considera otra verdura crujiente que podrías probar. Si prefieres que tus verduras sean menos crujientes, considera qué verduras preferirías probar con un dip en el futuro.

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

Agua de frutas, un dip y verduras crujientes (Hágalo junto con la actividad de extensión)

1/8 de naranja para cada estudiante
agua
verdura crujiente
jugo de ½ limón grande
2 yogures griegos naturales de 6 oz
2 paquetes de aceite de oliva
sal y pimienta a gusto



Instrucciones:

- 1.) Los estudiantes lavan todas las frutas y verduras
- 2.) El maestro corta las naranjas en cuartos
- 3.) Estudiantes
- 3.) En un recipiente común, los estudiantes mezclan jugo de limón, aceite de oliva, yogur, sal y pimienta para crear un dip de verdura crujiente.

Norma(s) sanitaria(s) integral(es) de Colorado

Tercer Grado, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable durante toda la vida.

Cuarto Grado, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable durante toda la vida. 3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionados con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

Quinto Grado, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Demostrar la capacidad de tomar buenas decisiones sobre comportamientos alimentarios saludables. 3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionados con la promoción de 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

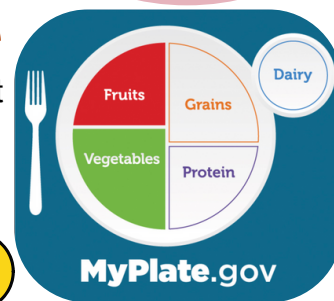
Food and Mood: Mindful Eating Family Letter

Did you know that the foods we choose to eat can affect our moods?

Fruits, vegetables, and whole grains do more than make our bodies healthy!





- Bananas and oranges are high in vitamin B6, which increases chemicals in the brain that may help improve mood. 
- Berries are high in antioxidants which help to manage inflammation and may be related to helping with symptoms of depression. 
- Eating oats contributes to a high-fiber diet, which is associated with good heart health, gut health, and better digestion. 
- Listening to and providing our body with the nutrients it needs to maintain a balanced digestion system is an example of mindfulness. 

Remember to
make half your
plate vegetables
and fruit!



Mindful Eating

Taking time to involve all our senses while we eat can make meals a more enjoyable experience

- Look at the small pieces of blackberry or raspberry. 
- Listen to the crunch of an apple or a carrot. 
- Smell the fresh scent of an orange or other citrus fruits. 
- Feel the cool sensation of a fresh glass of fruit water. 



Fruit Water

Adding fruit and herbs to water can help encourage us to drink more water throughout the day and stay hydrated. Try adding lemon or cucumber slices or a sprig of mint or basil.

Resources

Eat Better Together is funded by SNAP-Ed, the nutrition education piece of the Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP), and helps Coloradans learn how to buy and prepare healthy foods on a budget.



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

Alimentación y estado de ánimo: alimentación consciente

Carta para la familia

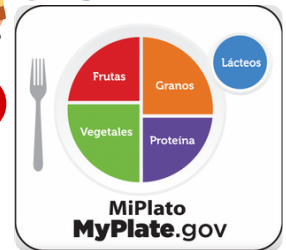
¿Sabía que los alimentos que elegimos comer pueden afectar nuestro estado de ánimo?

Las frutas, las verduras y los granos integrales hacen más que mejorar la salud de nuestro cuerpo.

- Los plátanos y las naranjas tienen un alto contenido de vitamina B6, que aumenta los químicos del cerebro que pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo.
- Las bayas tienen un alto contenido de antioxidantes que ayudan a controlar la inflamación y pueden estar relacionados con los síntomas de la depresión.
- Comer avena contribuye a una dieta rica en fibra, que se asocia con una buena salud cardíaca, intestinal y una mejor digestión.
- Escuchar y dar a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita para mantener un sistema digestivo equilibrado es un ejemplo de atención plena.



¡Recuerde que la mitad de su plato debe ser de verduras y frutas!



Alimentación consciente

Tomarse el tiempo para involucrar todos nuestros sentidos mientras comemos puede hacer que las comidas sean una experiencia más placentera.

- Observar los pequeños trozos de mora o frambuesa
- Escuchar el crujido de una manzana o una zanahoria
- Huelen el aroma fresco de una naranja u otros cítricos
- Sienten la sensación refrescante de un vaso de agua de frutas recién exprimida



Agua de frutas

Agregar frutas y hierbas al agua puede ayudarnos a beber más agua a lo largo del día y a mantenernos hidratados. Pruebe con rodajas de limón, pepino, una ramita de menta o albahaca.

Recursos

Eat Better Together está financiado por SNAP-Ed, la parte educativa en nutrición del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP), y ayuda a la gente de Colorado a aprender cómo comprar y preparar alimentos saludables con un presupuesto limitado.



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.