

MyPlate- Food and Mood

Kindergarten - 2nd grade

MyPlate Connection

Teacher says, “When exploring MyPlate, you can use all five of your senses: taste, sight, touch, smell, and sound. It is important to be mindful and pay attention to our body's hunger cues using these five senses! When exploring food ask yourself simple questions. Do I like the way this food feels? Do I like the way this food smells?”

Teacher asks- “What other senses can you use when eating or exploring food?”

Nutrition Objective

Students will learn about ways 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 your lesson!**
- **Recipe Ingredients:**
 - Fruit for individual student water and activity
 - Crunchy vegetable
 - Dip

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 "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, "Students, today we are going to work on a skill you already practice in many ways- Mindfulness! Without knowing it, you practice mindfulness during many daily activities, including during physical activities and eating. For example, when you are running or playing, you might notice your heart rate speeding up or how your breathing changes."

Teacher asks-, "How many of you have noticed a change in your body or how you feel when you are playing and being active?"

Ask students to raise hands.

Ask students for examples.

Speaking STEM- "When being active I have noticed..."

Examples Include-

Tired

Out of breath

Sweaty

Warm

Thirsty

Strong

Relaxed

Teacher continues- (Thank students for thoughtful responses. Provide support as necessary. Transition into mindfulness and eating).

"Knowing how your mind and body are responding to being physically active is being mindful and helps us makes choices about how to continue moving our bodies!"

Teacher summarizes, “This skill of noticing your body can also be used to understand how the food you eat makes you feel. Pay attention to whether certain foods make you feel sleepy or energized. Asking yourself questions helps build your mindfulness skills. Being mindful of what we like and dislike about how foods make us feel, physically and emotionally, can help us to seek out other nutritional foods that recreate those positive feelings”

Teacher says- “Trying new foods can often create a feeling or emotion. For example, when being asked to try cooked vegetables, you may feel curious because you are used to eating fresh vegetables.”

Question (Turn and talk)- “How do you feel before you try a new food?”

Speaking Stem- “When I try a new food I (may) feel....”

Word Bank of Feelings:

Excited

Eager

Interested

Hesitant

Curious

Proud

Nervous

Uncertain

Teacher says- “Being mindful of how trying new foods makes you feel is important because it helps you learn what foods you like, what makes you feel good, and what gives you energy to play and grow!”

Practice Mindfulness skills with other curious kids!

<https://www.youtube.com/watch?v=dkP6vHSUAGA>

**Fuel Up with a
Good Book**

Teacher: At this time, consider selecting a book from your lending library that focuses on vegetables. You might also plan to read a related title later in the week to reinforce these concepts further.

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?

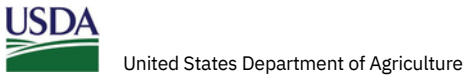
Taste: Take a small bite and chew slowly. What flavors do you notice? Is it sweet, sour, salty, or bitter?

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

Allow students to share their experiences once completed. Support with questions regarding their five senses.

Lesson Expansion Activity

As a class, complete the food critic activity for today's tasting. Students are encouraged to use recycled paper. Display the critiques in the classroom to remind students of this valuable skill.



Kids Food Critic ACTIVITY

Let kids select a new fruit, vegetable, or recipe to sample. Have them taste the food and rate it based on visual appeal, smell, taste, and texture using a scale of 1 to 5 where 5 is the best.



Draw Food Here!

| | | | | | | | |
|--|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | Visual Appeal | 1 ○ | 2 ○ | 3 ○ | 4 ○ | 5 ○ | _____ |
| | Smell | 1 ○ | 2 ○ | 3 ○ | 4 ○ | 5 ○ | _____ |
| | Taste | 1 ○ | 2 ○ | 3 ○ | 4 ○ | 5 ○ | _____ |
| | Texture | 1 ○ | 2 ○ | 3 ○ | 4 ○ | 5 ○ | _____ |

Total: _____

Total Score

○

○

○

Serve it again?

YES NO

For extra fun:

- Have kids choose and prepare foods and have friends, siblings, or parents sample and rate them.
- Present 3 new recipes to sample and compare them.

Mindfulness Moment

If you enjoyed your crunchy vegetable, consider another crunchy veggie you could try. If you prefer your vegetables to be less crunchy, consider what veggies you would prefer 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 and Crunchy Vegetables with Dip ***(Do in conjunction with Extension Activity)***

- 1/8 orange slice per student
- Crunchy vegetable
- Dip

Directions

- 1.) Students prepare fresh fruit by washing.
- 2.) Teacher slices oranges, providing each student with 1/8 of an orange.
- 3.) Students can serve a small dollop of dip along with a small taste of veggies.

(Complete activity with tasting)



Colorado Comprehensive Health Standard(s)

Kindergarten, 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 social well-being.

First 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

Second 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

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



Rocky Mountain
Prevention Research Center
colorado school of public health



MiPlato: Alimentos y estado de ánimo

Kinder - 2nd grado

Conexión de MiPlato

El maestro dice: “Al explorar MiPlato, puedes usar los cinco sentidos: gusto, vista, tacto, olfato y oído. ¡Es importante estar atento y prestar atención a las señales de hambre de nuestro cuerpo usando estos cinco sentidos! Al explorar los alimentos, hazte preguntas simples. ¿Me gusta cómo se siente esta comida? ¿Me gusta cómo huele esta comida?”

El maestro pregunta: “¿Qué otros sentidos puedes usar al comer o explorar los alimentos?”

Objetivo nutricional

Los estudiantes aprenderán formas de 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 sirvan de apoyo a su lección!

Ingredientes de la receta:

Agua de frutas y verduras crujientes con un dip

Fruta para cada estudiante el agua y la actividad de cada alumno

Dip de verduras crujientes

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: “Estudiantes, hoy vamos a trabajar en una habilidad que ya practican de muchas maneras: ¡la atención plena! Sin saberlo, practican la atención plena durante muchas actividades diarias, incluso durante las actividades físicas y al comer. Por ejemplo, cuando están corriendo o jugando, pueden notar que su ritmo cardíaco se acelera o cómo cambia su respiración”.

El maestro pregunta: “¿Cuántos de ustedes han notado un cambio en su cuerpo o en cómo se sienten cuando juegan y están activos?”.

Pida a los estudiantes que levanten la mano.

Pida a los estudiantes que den ejemplos.

Hablando STEM: “Al estar activo, he notado...”

Los ejemplos incluyen:

Cansado

Sudoroso

Sediento

Sin aliento

Cálido

Fuerte

Relajado

El maestro continúa: (Agradezca a los estudiantes por sus respuestas reflexivas. Ofrezca apoyo según sea necesario. Pase a la atención plena y a la alimentación).

“Saber cómo responde tu mente y tu cuerpo a la actividad física es ser consciente y nos ayuda a tomar decisiones sobre cómo seguir moviendo nuestros cuerpos”.

El maestro resume: “Esta habilidad de observar tu cuerpo también se puede utilizar para entender cómo te hace sentir la comida que comes. Ponga atención para ver si ciertos alimentos te hacen sentir con sueño o con energía. Hacerte preguntas te ayuda a desarrollar tus habilidades de atención plena. Ser consciente de lo que nos gusta y lo que no nos gusta de cómo nos hacen sentir los alimentos, física y emocionalmente, puede ayudarnos a buscar otros alimentos nutritivos que recreen esos sentimientos positivos”.

La maestra dice: “Probar nuevos alimentos puede generar un sentimiento o una emoción. Por ejemplo, cuando te piden que pruebes verduras cocidas, es posible que sientas curiosidad porque estás acostumbrado a comer verduras frescas”.

Pregunta (Gírese y hable): “¿Cómo se siente antes de probar un alimento nuevo?”

Hablando STEAM: “Cuando pruebo un alimento nuevo, (puedo) sentirme...”

Banco de palabras de sentimientos

Entusiasmado

Interesado

Curioso

Nervioso

Entusiasmado

Indeciso

Orgullosa

Inseguro

La maestra dice: “Es importante ser consciente de cómo te sientes al probar nuevos alimentos porque te ayuda a aprender qué alimentos te gustan, qué te hace sentir bien y qué te da energía para jugar y crecer”.

¡Practica las habilidades de atención plena con otros niños curiosos!

**Lléname de
energía con un
buen libro**

Maestros: En este momento, consideren seleccionar un libro de su biblioteca que se enfoque en las verduras. También podrían planear leer un título relacionado más adelante en la semana para reforzar aún más estos conceptos.

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

Como clase, completen la actividad de crítica gastronómica (de la comida) para la degustación de hoy. Se anima a los estudiantes a utilizar papel reciclado. Exponga las críticas en el salón de clases para recordarles a los estudiantes esta valiosa habilidad.



United States Department of Agriculture

Kids Food Critic ACTIVITY

Let kids select a new fruit, vegetable, or recipe to sample. Have them taste the food and rate it based on visual appeal, smell, taste, and texture using a scale of 1 to 5 where 5 is the best.



Draw Food Here!

| | | | | | | | |
|--|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | Visual Appeal | 1 ○ | 2 ○ | 3 ○ | 4 ○ | 5 ○ | _____ |
| | Smell | 1 ○ | 2 ○ | 3 ○ | 4 ○ | 5 ○ | _____ |
| | Taste | 1 ○ | 2 ○ | 3 ○ | 4 ○ | 5 ○ | _____ |
| | Texture | 1 ○ | 2 ○ | 3 ○ | 4 ○ | 5 ○ | _____ |

Total: _____

Total Score

○ 😐

○ 😊

○ 😍

Serve it again?

YES NO

For extra fun:

- Have kids choose and prepare foods and have friends, siblings, or parents sample and rate them.
- Present 3 new recipes to sample and compare them.

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 y verduras crujientes con un dip

(Realizar junto con la actividad de extensión)

¼ de rodaja de naranja por alumno

Verduras crujientes

Dip



Instrucciones

- 1.) Los alumnos preparan la fruta fresca lavándola.
- 2.) Luego, el maestro corta las naranjas en rodajas y le da a cada alumno ¼ de una de ellas.
- 3.) Los alumnos pueden servir una pequeña porción de dip junto con una pequeña muestra de verduras.

(Completar la actividad con la degustación)

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

Kinder, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarios para llevar una alimentación sana a lo largo de la vida. 3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionados con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el bienestar social.

Primer Grado, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarios para llevar una alimentación sana a lo largo de la vida. 3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionados con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

Segundo Grado, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para llevar una alimentación sana a lo largo de la vida. 3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionados con la promoción de la 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

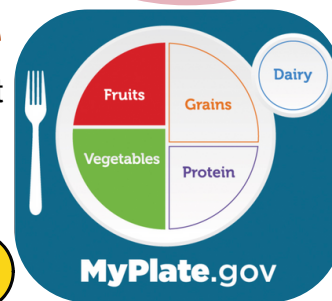
Food and Mood: Mindful Eating Family Letter

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

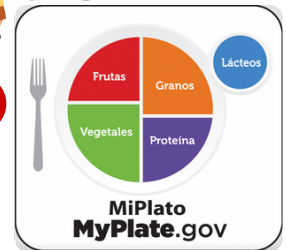
¿Sabía que los alimentos que elegimos comer pueden afectar nuestro estado de ánimo?

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.