

MyPlate-Classroom Celebration

3rd grade- 5th grade

MyPlate Connection

 Teacher says, Over the past school year, you have discovered how to fuel your body with the MyPlate model. By using MyPlate as your guide, you have found fun and delicious ways to fill half your plate with fruits and vegetables, power your brain and body with protein, and enjoy the benefits of whole grains. When thirsty, you have started choosing refreshing drinks like fruit-infused water and have had a great time moving your body with your classmates. Congratulations! By learning and practicing MyPlate habits and working on goals as a whole class, you are on the path to a lifetime of wellness!

Nutrition Objective

Students will celebrate the skills they have learned from MyPlate and develop a plan to maintain wellness habits throughout summer break!

Cross Curricular Connection

ELA, Science, SEL

Materials

Ingredients for tasting

English muffin
canned pineapple
green bell pepper
mozzarella cheese
pizza sauce
pepitas (pumpkin seeds)

Lesson Materials

scrap paper
writing utensils/crayons/markers etc.

Essential Vocabulary

Achievement- a thing done successfully, typically by effort, courage, or skill.

Example: Completing your nutrition and physical activity lessons is a great achievement.

Moderate to Vigorous Physical Activity (PA)

MVPA is any movement that increases your heart rate, makes you breathe faster, makes you sweat, or makes you feel thirsty.

Standing: Marches (30 sec)

- Lift your right arm and left foot at the same time, raising your knee as high as your hips.
- Switch to the opposite foot, lifting your right foot to hip height while moving your right arm back and your left arm forward and up.
- Keep your back straight, shoulders relaxed, and gaze forward.



Seated: Marching Arms (30 sec)

- While seated, with your arms bent at 90 degrees move your arms back and forth in a marching motion, going from your hip to your chin, keeping your elbows tight to your body.
- Keeping your chest up and core tight.

Standing: Running (30 sec)

- Lift your right arm and left foot at the same time, raising your knee as high as your hips.
- Quickly switch to the opposite foot, lifting your right foot to hip height while moving your right arm back and your left arm forward and up.
- Keep your back straight, shoulders relaxed, and gaze forward.
- Try to land on the ball of your foot rather than your heel.



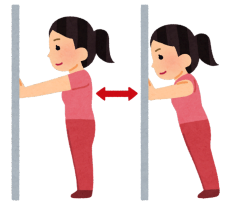
Seated: "Running Arms" (30 sec)

- While seated, with your arms bent at 90 degrees move your arms back and forth vigorously in a running motion.
- Going from your hip to your chin, keep your elbows tight to your body.
- Keeping your chest up and core tight.

Wall Push-ups-Standing or seated (20 sec)

Note: if you do not have access to blank wall space, try to use desks, tables, or even chairs.

- Stand or sit in a chair about an arm's length or less in front of a wall.
- Place both hands on the wall, chest level and shoulder width apart.
- Keep your body straight and slowly bend your elbows and lean your chest towards the wall.
- Push back through your palms to straighten your arms and return to the starting position.
- Set a timer for 15-20 seconds and keep moving until the timer rings.
- For an added challenge, bend your elbows more slowly and pause before straightening them (15-20 seconds).
- Take 10 seconds to breathe.



"Cat/cow" pose seated/standing (20 sec):

- Sit or stand tall while taking a deep breath in, reach arms back behind you and look up.
- Breathe out and reach your arms in front of you, tucking your chin to your chest. Repeat.



Ragdoll pose – can be done seated or standing (20 Sec)

- Begin standing or seated with feet hip distance wide.
- Bend knees slightly, exhale and bend at the hips.
- Clasp opposite elbows and allow the head to hang. Shift your bodyweight forward.
- Hold the pose or slowly sway side to side.
- Breathe while holding the pose.
- Inhale and return to standing.



Box Breaths- standing or seated

- Sit in your chair and let your body relax, ensuring both feet are on the floor if possible.
- Notice your body: can you feel your heart beating? Are you breathing quickly or slowly? Do you feel tired or energetic?
- Take a deep breath in and then let it all out.
- Close your lips and begin to breathe in for 4 counts.
- Hold your breath for 4 counts
- Breathe out for 4 counts
- Hold your breath for 4 counts
- Breathe normally
- Repeat 2-3 times



Lesson Process

Teacher says, “Congratulations! Together, our class has successfully explored the **MANY** values of eating fruits and veggies, moving our bodies in our seat and on our feet, as well as switching out sweet drinks for refreshing water. Practicing these skills together has helped ensure fun, support, and accountability in achieving our **Classroom Wellness Goals** (refer to poster and goals created in September).”

Teacher says, “Together, over nine lessons, you all have worked extremely hard at learning to listen and respond to your body's cues around hunger and fullness as well as around **Moderate to Vigorous Physical Activity**! When you want to be active, but you need to stay indoors, how can you move your body? What does it mean when your heartbeat increases, and you begin sweating? What does it mean to eat mindfully? And when you experience these feelings, what should you do? These are all questions we have explored together!”

Teacher asks, “Share a goal we achieved together as a class this year?” (*Support student answers by referring to goals to drink water, be physically active, wash hands, eat fruits and veggies, etc.*)

Students: Turn and talk to explore ideas.

Speaking Stem “A Classroom Wellness Goal our class achieved or worked on was...”

Teacher says, “Think about the delicious recipes you created and tasted this year. Remember the fun ways you moved your body and stayed active. What was something that surprised you or a success you had while exploring food and fitness? Which activities did you enjoy the most? What foods do you want to keep eating? Share your favorites!”

(Allow students to share as small group or whole class)

Teacher says, “Let’s keep the energy going all summer long! What are some fun ways you can stay active, both indoors and outside, on your own or with friends and family? How will you make sure to move your body for 60 minutes each day? Share your ideas!”

Complete chart together as class on board

Example****

Physical Activity I Can Do	Where Can It Be Done?
Jump rope	Backyard, park, driveway
Yoga	Living room, bedroom, park

Teacher summarizes: “Keeping your body moving and fueled with fruits, vegetables, and water will help you feel your best and stay strong! This summer, when you are able, try new nutritious foods and find fun ways to stay active. When you feel thirsty, choose refreshing water instead of sugary drinks, especially in the hot weather.

Encourage friends and family to get moving in ways that feel good for them and be open to trying new foods when you have the chance. Most importantly, celebrate yourself! Recognize all you have learned and look forward to a future filled with energy and growth. ”

Have students turn and congratulate classmates on achieving your Classroom Wellness Goals together!

<https://www.youtube.com/watch?v=8Lu41LulQos>

Celebration Song!

Lesson Activity (Exit ticket)

My Summer Wellness Goal Plan

Name: _____ Date: _____

☀️ This summer, I will focus on:

✓ Eating balanced meals using MyPlate

✓ Moving my body every day

✓ Drinking plenty of water

1. Eat the MyPlate Way! 🍏🥦🍞🍷🥛

Goal: I will include all MyPlate food groups in my meals.

◆ A fruit or vegetable I want to eat more of: _____

◆ A nutritious meal or food I want to try: _____

2. Move My Body! 🚶🚴🏃

Goal: I will be active for 60 minutes each day.

◆ A fun activity I will do outside: _____

◆ A fun activity I can do indoors: _____

◆ Someone I will invite to be active with me: _____

3. Stay Hydrated! 💧🥤

Goal: I will drink water instead of sugary drinks.

◆ A fun way to flavor my water (fruit, herbs, etc.): _____

🎉 My Summer Wellness Motto:

Write a short, fun phrase to keep you motivated!

" _____ !"

Lesson Expansion Activity

Create a WOW Wall!

Let's celebrate all the nutritious choices and fun activities from this year!

1. **Draw Yourself** – Each student will draw a picture of themselves.
2. **Set a Summer Goal** – On the drawing, write one physical activity you want to do over the summer.
3. **Celebrate a Success** – Add something you enjoyed or accomplished this year, like drinking more water, getting 60 minutes of activity each day, or trying new fruits and veggies.

Hang all the drawings on the WOW Wall as a reminder of everyone's hard work. Before summer break, students will get their pictures back as a fun keepsake and motivation to keep moving and making nutritious choices!

Mindfulness Moment

Consider today's tasting-On your pizza, what part of MyPlate does each food belong? What fruit, veggie, or protein would you add?

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

Pizza Party 3-5 Recipe

- english muffin
- canned pineapple
- green bell pepper
- mozzarella cheese
- pizza sauce
- pepitas



Directions:

- 1.) Students wash green pepper and cut into small pieces.
- 2.) Students open and drain canned pineapple.
- 3.) Place pepitas, cheese, pineapple, and cut green pepper into individual serving containers.
- 4.) Provide each student with half of an English Muffin.
- 5.) Students put a smear of pizza sauce and toppings of their choosing on their celebration pizza!



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>



Rocky Mountain
Prevention Research Center
colorado school of public health



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

MiPlato: Verduras del huerto

3rd-5th grado

Conexión de MiPlato

 **La maestra dice:** "Comer una variedad de frutas y verduras coloridas es esencial para proporcionar los nutrientes necesarios para que tu cuerpo crezca, se mueva y se mantenga fuerte. Piensa en cómo las plantas necesitan luz solar, agua y tiempo para desarrollarse; tu cuerpo necesita una variedad de alimentos para mantenerse saludable. Explorar diferentes frutas y verduras es como descubrir una nueva aventura, con sabores, texturas y aromas únicos para experimentar. Algunas pueden ser crujientes, jugosas, dulces o ácidas. Cada alimento tiene su propia historia, que comienza con los agricultores que lo cultivan y continúa con el viaje hasta que llega a tu plato. Así como las plantas son diferentes, el cuerpo de cada persona es único y necesita tipos específicos de combustible para mantenerse activo, aprender y rendir al máximo. Comprender los grupos de alimentos de MiPlato te ayuda a tomar decisiones que nutran tu cuerpo de todas las formas correctas".

Objetivo nutricional

Los estudiantes aprenderán la importancia de incluir una variedad de verduras en su dieta.

Conexión interdisciplinaria

ELA, Ciencias, SEL

Materiales

Ingredientes para probar

corazones de lechuga romana
tiras de tortilla
tomates
pimiento morrón
frijoles negros
Cebollas verdes
limón

Materiales para la lección

Semillas de pasto de trigo
Vasos de plástico transparentes
Paquetes de tierra o toallas de papel

Vocabulario esencial

Agricultura: La **agricultura** es la forma en que las personas cultivan plantas y cuidan animales para obtener alimentos y ropa.
Los **agricultores** utilizan la agricultura para cultivar las frutas y verduras que comemos.

Actividad física de moderada a vigorosa (PA)

Abril: Estiramiento y equilibrio

Movimientos:

Postura del muñeco de trapo: se puede hacer sentado o de pie (20 segundos)

- Comience de pie o sentado con los pies a la distancia de las caderas.
- Doble ligeramente las rodillas, exhale y doble las caderas.
- Sujete los codos opuestos y deje que la cabeza cuelgue. Desplace el peso del cuerpo hacia adelante.
- Mantenga la postura o balancéese lentamente de un lado al otro.
- Respire mientras mantiene la postura.
- Inhale y vuelva a ponerse de pie.



Postura del árbol: se puede hacer sentado o de pie (20 segundos)

- Párese o siéntese con los pies juntos.
- Inhale y levante el pie derecho, apoyándolo en la parte interior del muslo izquierdo o en la espinilla, no contra la rodilla.
- Mantenga el equilibrio; luego extienda ambos brazos hacia el cielo con una inhalación y las manos juntas.
- Concentre su mirada hacia delante.
- Respire mientras mantiene la postura.
- Repita en el lado opuesto.



“Postura del plátano”: se puede hacer sentado o de pie (3-4 repeticiones por lado)

- Acuéstese boca arriba o siéntese con las piernas extendidas.
- Doble las rodillas y llévelas hacia el pecho.
- Cruce su tobillo derecho sobre su tobillo izquierdo, creando una forma de medialuna.
- Extienda los brazos por encima de la cabeza y junte las manos o los codos.
- Inclíne suavemente la parte superior del cuerpo hacia la derecha, manteniendo las caderas firmemente en el suelo.
- Mantenga la postura durante 1-3 segundos y luego repita del otro lado.



Postura del águila

- Siéntese cómodamente en el suelo.
- Doble la rodilla derecha y crúcela sobre la rodilla izquierda.
- Doble los codos en un ángulo de 90 grados.
- Cruce los brazos formando una X y entrelace los dedos.
- Separe los codos del cuerpo y levántalos.
- Si es posible, envuelva sus manos de manera que las palmas queden presionadas entre sí.
- Mantenga esta posición durante 20 segundos y luego cambie de lado.



Proceso de la Lección

El maestro dice:

"Hoy vamos a hablar sobre el origen de los alimentos y cómo podemos acceder a ellos. Hay muchos pasos que se dan antes de que los alimentos lleguen a nuestros platos, hogares o tiendas. Algunas personas obtienen los alimentos en los supermercados, mientras que otras pueden visitar mercados de agricultores, comedores populares, despensas de alimentos o huertos personales. Los mercados de agricultores son excelentes lugares para comprar alimentos frescos cultivados localmente, mientras que las tiendas de supermercado pueden ofrecer alimentos frescos y envasados. Los comedores populares y las despensas de alimentos proporcionan comidas o comestibles a la comunidad en general y permiten más espacios comunitarios para compartir alimentos nutritivos. Todos estos lugares desempeñan un papel importante para garantizar que las personas tengan acceso a los alimentos."

El maestro dice:

"Los alimentos no llegan a estos lugares sin la ayuda de la comunidad".

 El maestro pregunta: "Antes de que las verduras lleguen a nuestros platos, emprenden un largo viaje. ¿Pueden pensar en algunos de los pasos por los que pasan los alimentos antes de que los comamos? Analicemos estas etapas en clase".

Estudiantes: giren y hablen para explorar ideas.

El maestro dice:

Tus alimentos primero deben cultivarse a través del proceso de agricultura. Todo comienza con la semilla. Una semilla se planta en la tierra y, con el cuidado adecuado (luz solar, agua y tiempo), crece hasta convertirse en una planta que produce los alimentos que comemos. Por eso es tan importante cuidar el suelo y el medio ambiente. Al utilizar prácticas agrícolas sostenibles, los agricultores pueden cultivar una variedad de frutas y verduras que nutren nuestro cuerpo.

El maestro resume:

"Una de las mejores cosas que podemos hacer por nuestro cerebro y nuestro cuerpo es comer una variedad de verduras. Cada verdura tiene su propia combinación única de vitaminas y minerales que son importantes para nuestro cuerpo. Por ejemplo, las verduras de hojas verdes oscuras como la espinaca y la col rizada son ricas en hierro, mientras que las zanahorias están llenas de vitamina A, que es buena para nuestros ojos. Comer diferentes verduras nos brinda una combinación de nutrientes que nos ayudan a crecer, mantenernos fuertes y sentirnos lo mejor posible. Algunos vegetales pueden ser crujientes, mientras que otros tienen hojas y los vegetales de raíz crecen bajo tierra. Cada tipo tiene sus propios beneficios.

El maestro dice:

"Incluso puedes participar en el cultivo de tu propia comida. No necesitas un gran jardín para empezar; algunas personas cultivan verduras en pequeños recipientes, en los alféizares de las ventanas o en huertos comunitarios. Cultivar alimentos te ayuda a entender de dónde provienen y el esfuerzo que se requiere para llevar comida a la mesa. Ayudar a cultivar tu propia comida es una excelente manera de conectarte con la naturaleza y ver el proceso desde la semilla hasta la tierra y la cosecha".

El maestro resume:

"Recuerde, cuanta más variedad tenga en sus verduras, más nutrientes recibirá su cuerpo. Es importante mezclar diferentes colores, texturas y tipos de verduras para asegurarse de obtener todas las vitaminas y minerales que necesita. Ya sea que provengan de un huerto, de un granjero, de un mercado o de una tienda, los alimentos que comemos nos conectan con el mundo que nos rodea".

Actividad de clase (Boleto de salida)

Cultiva tu propio pasto de trigo

- 1 Prepara el vaso: pon una toalla de papel húmeda (que no esté empapada) en el fondo del vaso transparente.
- 2 Planta las semillas: esparce una fina capa de semillas de pasto de trigo sobre la superficie húmeda. Intenta mantenerlas juntas, pero no apiladas unas sobre otras.
- 3 Riega ligeramente: rocía o vierte un poco de agua sobre las semillas todos los días para mantenerlas húmedas, ¡pero no dejes que se acumulen!
- 4 Encuentra la luz: pon el vaso cerca de una ventana soleada o un lugar con luz solar indirecta brillante.
- 5 ¡Míralas crecer! En 2 o 3 días, aparecerán pequeños brotes. ¡Mantenlos húmedos y déjalos crecer!
- 6 ¡Es hora de cosechar! En 5 a 7 días, tu pasto de trigo tendrá aproximadamente de 4 a 6 pulgadas de alto, ¡perfecto para comer! ¡Use tijeras para cortar un poco y Pruébalo en un batido, ensalada o mástíquelos para una refrescante explosión de nutrición!

<https://www.youtube.com/watch?v=DZFaCK7W89I>

¡Vea este video para ver en cámara lenta cómo crece el pasto de trigo!

¿Por qué comer pasto de trigo? 🌱

- ✓ Súper hidratante: el pasto de trigo está repleto de agua, ¡justo lo que tu cuerpo necesita!
- ✓ Lleno de vitaminas: tiene vitamina C (ayuda a combatir los gérmenes) y vitamina K (ayuda a que los cortes sanen más rápido).
- ✓ Excelente para la energía: tiene nutrientes que pueden ayudar a que tu cuerpo se sienta fuerte y despierto.

Actividad de profundización de la lección

Reúna a los estudiantes en grupos pequeños y analice lo siguiente. Fomente el pensamiento creativo.

- 4** Le diste agua y luz solar a tu pasto de trigo. ¿Qué crees que pasaría si cultiváramos una taza en la oscuridad o una sin agua?
- 5** El pasto de trigo se puede comer fresco, pero el trigo para pan pasa por muchos pasos antes de que lo comamos. ¿Qué otros alimentos pasan por un gran cambio antes de terminar en tu plato?
- 6** ¿Qué pasaría si intentáramos cultivar pasto de trigo en arena, arcilla o incluso bolitas de algodón en lugar de toallas de papel? ¿Cómo afecta el suelo (o la falta de suelo) al crecimiento de las plantas?

Momento de atención plena

Respira profundamente y piensa en los alimentos que contiene nuestra receta. Mientras cierras los ojos por un momento, piensa de dónde proviene cada ingrediente: si creció en la tierra, fue recolectado por un granjero o fue traído a la tienda por trabajadores. Mientras exhalas, piensa en cómo estos alimentos nutritivos nutren tu mente y tu cuerpo.

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

Delicias del jardín:

Wrap de lechuga con verduras – Receta para 3-5

corazones de lechuga romana
tiras de tortilla en bolsa
tomates
pimiento morrón
frijoles negros
Cebollas verdes
Limón



- 1.) Los estudiantes lavan la lechuga, los tomates, las cebollas verdes y los pimientos morrones.
- 2) Los estudiantes cortan las cebollas verdes, los tomates y los pimientos morrones en trozos pequeños y los ponen en un recipiente para compartir.
- 3) Los estudiantes abren y enjuagan los frijoles negros enlatados con un colador; los agregan al recipiente para compartir.
- 4) Cada estudiante recibe una hoja de lechuga romana.
- 5) Los estudiantes ponen una muestra de salsa de verduras en su de lechuga romana.
- 6) Los estudiantes agregan un poco de tiras de tortilla crujientes en la parte superior.

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



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance



SCHOOL & COMMUNITY WELLNESS PROGRAM

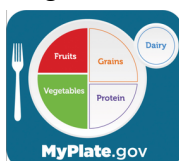
Goal Setting for Fun! Family Letter

Over the summer make sure to maintain behaviors that keep you feeling great. Remember to

Wash hands



Eat fruits and vegetables



Move your body for 60 minutes each day



Drink water



Setting goals together as a family is a great way to support wellness!

Some ideas for family goals:

- This summer, get outside together once a week for a hike, a game, or a picnic.
- Try a yummy new fruit water flavor every week (lemon, strawberry, mint).
- Plan meals together using MyPlate and the recipes that have been sent home over the course of the school year.
- Pick a new sport your whole family can participate in.

Ingredients

- whole wheat tortillas or english muffin
- canned pineapple
- green bell pepper



- mozzarella cheese
- pizza sauce
- pepitas (pumpkin seeds)



Directions:

- 1.) Students wash green pepper and cut into small pieces.
- 2.) Students open and drain canned pineapple.
- 3.) Place pepitas, cheese, pineapple, and cut green pepper into individual serving containers.

Wrap-up Party K-2 Recipe

- whole wheat tortillas
- 4.) Each student receives $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ of a tortilla.
 - 5.) Students create their own MyPlate Wrap using the prepared ingredients!



Pizza Party 3-5 Recipe

- english muffin
- 4.) Provide each student with half of an English Muffin.
 - 5.) Students put a smear of pizza sauce and toppings of their choosing on their celebration pizza!



Resources

We hope you have enjoyed the recipes we sent home throughout the school year. Go to MyPlate.gov for more recipe ideas and nutrition information!



Rocky Mountain
Prevention Research Center
colorado school of public health



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

¡Establecer metas de diversión!

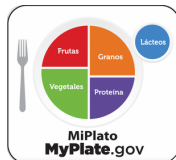
Carta para la familia

Durante el verano, asegúrense de mantener hábitos que los hagan sentir bien. Recuerden...

Lávese las
manos



coma frutas y
verduras



mueva su cuerpo durante
60 minutos cada día



tome agua



¡Establecer metas
juntos en familia
es una excelente
manera de apoyar
el bienestar!

Algunas ideas para metas familiares:

- Este verano, salgan juntos al aire libre una vez a la semana para hacer una caminata, jugar o hacer un picnic.
- Prueben un nuevo y delicioso sabor de agua de frutas cada semana (limón, fresa, menta).
- Planifiquen las comidas juntos usando MiPlato y las recetas que hemos enviado a casa durante el año escolar.
- Elijan un nuevo deporte en el que pueda participar toda la familia.

Ingredientes

- Tortillas integrales o panecillo inglés
- piña enlatada
- pimienta verde



- queso mozzarella
- salsa para pizza
- pepitas (semillas de calabaza)



Preparación:

- 1.) Los estudiantes lavan el pimienta verde y lo cortan en trozos pequeños.
- 2.) Los estudiantes abren y escurren la piña enlatada.
- 3.) Ponen las pepitas, el queso, la piña y el pimienta verde cortado en recipientes individuales.

Receta para la fiesta de cierre k-2

- 4.) Cada estudiante recibe entre $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ de una tortilla.
- 5.) ¡Los estudiantes crean su propio Wrap de MiPlato con los ingredientes preparados!



Receta para fiesta de pizza 3-5

- 4.) Entrega a cada estudiante la mitad de un panecillo inglés.
- 5.) Los estudiantes ponen la salsa de pizza y los ingredientes de su elección en su pizza de celebración.



Recursos

Esperamos que hayan disfrutado de las recetas que les enviamos a casa durante el año escolar. ¡Visiten MyPlate.org para obtener más ideas de recetas e información nutricional!



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.