

MyPlate-Classroom Celebration

Kindergarten - 2nd 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 habits throughout summer break!

Cross Curricular Connection

ELA, Science, SEL

Materials

Ingredients for tasting
whole-grain tortillas
canned pineapple
green bell pepper
mozzarella cheese
pizza sauce
pepitas (pumpkin seeds)
Lesson Materials
MyPlate Bingo Cards
teacher-provided Bingo spot markers (coins, buttons, paper clips, etc.)
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.



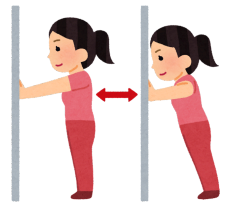
Seated: "Running Arms" (30 sec)

- 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)

MyPlate Bingo Directions

Welcome to MyPlate Bingo!

Today, we're playing a fun game to explore foods and habits that fuel our bodies and give us energy. Let's also practice mindfulness as we play.

How to Play:

1. Get Ready:

- Start with a deep breath in through your nose and out through your mouth. Imagine yourself feeling strong and energized for all the summer adventures ahead.
- Look at your Bingo card. Notice the colorful foods and fun images. Each one can help you feel your best!

2. Listen and Mark:

- I'll call out the name of a food. If you see it on your card, place a marker on that square.
- Before you place your marker, pause and think:
 - Have I tried this food before?
 - How does it make me feel after I eat it?
 - Is this something I'd like to try or enjoy more this summer?

3. Bingo Celebration:

- When you get 5 in a row, shout "Bingo!"
- After you win, take a moment to share one food or activity on your card you're excited about. What are you looking forward to trying or doing over the summer?

Encouragement:

- Every square on your card shows something unique and wonderful that can keep you fueled and ready for fun.
- Be adventurous! Even if something is new to you, this summer is a great time to give it a try.
- Let's enjoy this time together while learning about foods and habits that make us feel good.

Final Reflection:

At the end of the game, think about one new thing you want to try or continue doing over the summer. Let's use this game to spark ideas and make summer exciting!

Ready to play? Let's begin!

Lesson Expansion Activity

Create a WOW Wall!

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

- Draw Yourself – Each student will draw a picture of themselves.
- Set a Summer Goal – On the drawing, write one physical activity you want to do over the summer.
- 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

Picture yourself accomplishing even more goals in the future! Take a moment to think about a goal you would like to achieve. How would achieving this goal make you feel?

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

Wrap-up Party K-2 Recipe

- whole wheat tortillas
- canned pineapple
- green bell pepper
- mozzarella cheese
- pizza sauce
- pepitas (pumpkin seeds)



Directions:

- 1.) Students open, drain, and rinse pineapple.
- 2.) Students cut green pepper into small pieces.
- 3.) Each student receives $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ of a tortilla.
- 4.) Students place all items, excluding sauce, into individual serving dishes.
- 5.) Students create their own MyPlate Wrap using the prepared ingredients!



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 - ¿Qué se cultiva en mi huerto?

Kinder - 2nd grado

Conexión de MiPlato

El maestro dice: “Comer una mezcla de frutas y verduras coloridas ayuda a que tu cuerpo obtenga todos los nutrientes que necesita para crecer, moverse y sentirse fuerte. Al igual que cada planta necesita un cuidado especial (sol, agua y tiempo para crecer), tu cuerpo necesita una variedad de alimentos para mantenerse saludable. Probar diferentes frutas y verduras puede ser una aventura divertida, con nuevos sabores, texturas y olores para explorar. Algunas pueden ser crujientes, jugosas, dulces o ácidas. Cada alimento tiene una historia, desde los agricultores que lo cultivan hasta el viaje que hace hasta llegar a tu plato. Al igual que las plantas, el cuerpo de cada persona es único y necesita diferentes tipos de combustible para mantenerse activo, aprender y sentirse lo mejor posible”.

Objetivo nutricional

Los estudiantes aprenderán la importancia de incluir una variedad de verduras en sus comidas y explorarán de dónde obtenemos estos alimentos ricos en nutrientes.

Conexión interdisciplinaria

ELA, Ciencias, SEL

Materiales

Ingredientes

Tomates roma
Pimiento Anaheim
Duraznos/mangos enlatados
Frijoles negros enlatados
Limón

Salsa picante
Chips de tortillas/Totopos

Actividad de la lección

Vasos de plástico transparentes
Semillas de chía
Paquetes de tierra o toallas de papel

Vocabulario esencial

Jardín/huerto: Un lugar donde la gente cultiva plantas para obtener alimentos, flores o por diversión.

Ejemplo de frase: ¡Puedes cultivar tomates en un **jardín/huerto** en casa o en una granja!

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:

"¡Levanten la mano si tienen una verdura favorita! ¿Qué les gusta de ella: ¿su color, su sabor o su textura crujiente? Miremos algunas imágenes de diferentes verduras y pensemos en dónde podrían crecer". (Use tarjetas de alimentos o diapositivas)

Pregúntele a los estudiantes: "¿Creen que esta verdura crece sobre el suelo o debajo de él?" "¿Necesita mucha agua o poca?" "¿Creen que crece mejor en climas cálidos o fríos?"

El maestro resume:

"¡Las verduras crecen en diferentes lugares! Algunas, como las zanahorias, crecen bajo la tierra. Otras, como los tomates, crecen en enredaderas. Algunas necesitan mucho sol, mientras que otras crecen mejor en un clima más fresco".

🔊 El maestro dice:

"Así como las verduras necesitan cosas diferentes para crecer grandes y fuertes, todos necesitamos cosas diferentes para aprender y sentirnos lo mejor posible. ¡Exploreemos cómo llegan los alimentos desde la granja hasta nuestros platos!"

¿De dónde viene nuestra comida?

- Granjas
- Supermercados y mercados de agricultores
- Huertos (en casa o en la comunidad)
- Despensas de alimentos y comidas escolares

🔊 El maestro pregunta:

"¿Alguien ha visto un jardín o una granja antes? ¿De dónde han conseguido verduras antes?"

El maestro resume:

"Todos los alimentos deben cultivarse, cuidarse y cosecharse antes de que los comamos. Pueden provenir de una granja, un jardín, una tienda o una despensa de alimentos. No importa de dónde provengan, requieren tiempo y cuidado, al igual que necesitamos diferentes tipos de cuidado y apoyo para crecer y aprender".

🔊 El maestro dice:

"Ahora, pensemos en cómo las diferentes verduras tienen necesidades especiales, ¡al igual que nosotros!"

Necesidades de las verduras

- Las zanahorias necesitan tierra blanda para crecer bajo tierra.
- A la lechuga le gustan los lugares frescos y sombreados.
- A los tomates les encanta el clima cálido y soleado.

Nuestras necesidades

- Algunos estudiantes necesitan un espacio tranquilo para pensar.
- Algunos necesitan movimiento o actividades prácticas.
- Algunos necesitan ayuda o estímulo adicional.

🔊 El maestro pregunta:

"¿De qué manera aprendes mejor? ¿Te gusta sentarte en silencio, trabajar con amigos o moverte?"

La maestra resume:

"Así como las verduras necesitan diferentes condiciones para crecer, cada uno de nosotros necesita cosas diferentes que nos ayuden a dar lo mejor de nosotros. ¡Eso es lo que nos hace especiales!"

El maestro explora:

Explora el cuadro de crecimiento con los estudiantes y descubre las numerosas situaciones únicas en las que las verduras prosperan.

Cómo Crecen las Verduras 🌱🥕

Verdura	Dónde Crece	Qué Necesita para Crecer
Zanahoria 🥕	Bajo tierra (raíz)	Suelo suelto, mucho sol ☀️, agua regular 💧
Lechuga 🌿	Sobre la tierra (hojas)	Clima fresco ❄️, sombra 🌿, suelo húmedo
Tomate 🍅	En una vid (sobre la tierra)	Clima cálido ☀️, mucho sol, suelo profundo
Papa 🥔	Bajo tierra (tubérculo)	Suelo suelto y rico, agua moderada 💧
Pimiento 🌶️	En un arbusto (sobre la tierra)	Sol cálido ☀️, espacio para crecer
Ejotes 🌱	En una vid o arbusto	Soporte para trepar, mucho sol ☀️
Pepino 🥒	En una vid (sobre la tierra)	Suelo cálido, mucha agua 💧, espacio para extenderse
Brócoli 🌿	Sobre la tierra (tallo y floretes)	Clima fresco ❄️, suelo rico, agua constante

El maestro dice:

"Hoy aprendimos que las verduras crecen en diferentes lugares según sus necesidades. Y, al igual que ellas, todos tenemos diferentes formas de aprender y crecer. Nuestras diferencias nos hacen especiales, al igual que las diferentes plantas que ayudan a que nuestros platos sean coloridos".

Pregunta: Pídales a los estudiantes que piensen en su verdura favorita y dónde podrían verla crecer o donde se venden.

Tema de conversación (Gírate y habla): "Mi verdura favorita es _____ y la he visto crecer/que se vende en _____".

Apoye a los estudiantes haciendo referencia a hechos clave en los textos según sea necesario.

Mire este vídeo con su clase para reforzar el sistema alimentario

Actividad de clase (Boleto de salida)

¡Cultiva y come brotes de chíá! 🌱

Materiales necesarios:

- vaso de plástico transparente
- toalla de papel
- Agua
- semillas de chíá

Pasos:

- 1 Prepare el vaso: ponga una toalla de papel húmeda (que no esté empapada) en el fondo de la taza transparente.
- 2 Agregue las semillas: espolvoree una capa fina de semillas de chíá sobre la superficie húmeda.
- 3 Riegue ligeramente: rocíe un poco de agua sobre las semillas todos los días para mantenerlas húmedas.
- 4 Póngalas a la luz del sol: ponga la taza cerca de una ventana soleada.
- 5 ¡Mírelas crecer! En 2 o 3 días, ¡las semillas comenzarán a brotar! Manténgalas húmedas, pero no demasiado mojadas.
- 6 ¡Listo para comer! En 4 a 7 días, ¡tus brotes de chíá estarán listos para probarse! Corta algunos y Pruébalos en un sándwich, en una ensalada o ¡solos!

<https://www.youtube.com/watch?v=GLFV4Lm5qDA>

¡Mira este video con lapso de tiempo del crecimiento de las semillas de chíá!

☀️ ¡Datos curiosos sobre la chíá! ☀️

🌿 ¡Los brotes de chíá son pequeños pero poderosos! Tienen fibra y vitaminas para mantener tu cuerpo fuerte.

💧 ¡Las semillas de chíá pueden retener mucha agua, lo que ayuda a mantener tu cuerpo hidratado!

⚡ Los guerreros antiguos comían chíá para obtener energía, ¡al igual que tú necesitas energía para jugar y aprender!

Actividad de profundización de la lección

Como clase completa, analicen las siguientes preguntas sobre los alimentos que probaron.

🌍 ¿De dónde provienen las semillas de chíá?

☀️ ¿Qué necesitan las plantas para crecer?

🏠 ¿En qué se diferencia cultivar alimentos en casa de comprarlos en una tienda?

🍏 ¿Qué otros alimentos se pueden cultivar en el salón de clase?

Momento de atención plena

Considérese un ser vivo en crecimiento. ¿Qué le ayuda a aprender y crecer? Ejemplos: jugar, sol, agua, frutas y verduras, espacios tranquilos, poca luz, etc.

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

Salsa de verduras de la huerta

Tomates Roma

Pimiento Anaheim

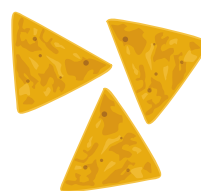
Duraznos enlatados

Frijoles negros enlatados

Salsa picante

Totopos/chips de tortillas

- 1.) Los estudiantes abren, escurren y enjuagan los duraznos, los frijoles negros enlatados y los agregan a un tazón para mezclar.
- 2.) Los estudiantes lavan y cortan los tomates en trozos pequeños; agréguelos al tazón para mezclar.
- 3.) Los estudiantes lavan y cortan el pimiento Anaheim en trozos pequeños; agréguelos al tazón para mezclar.
- 4.) Los estudiantes prueban un poco la salsa de verduras de la huerta y los totopos/chips de tortillas.
- 5.) Ofrezca salsa picante a los estudiantes para que la agreguen a sus porciones individuales.



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

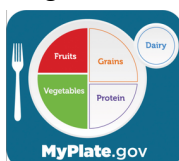
Goal Setting for Fun! Family Letter

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!

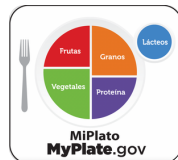
Carta para la familia

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.