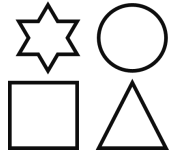


Family Letter Round is a Tortilla



Exploring Shapes

Children can be exposed to new foods in a fun way when you let them explore and be creative with their snacks. This can also help them with brain development by learning new shapes, learning about colors, and talking about foods.

*Everyone can make this fun hands-on recipe below.

Did you know experts recommend whole grains? Whole grains are full of vitamins and minerals; they are also full of fiber which makes us feel full. Check out myplate's website:

<https://www.myplate.gov/tip-sheet/make-half-your-grains-whole-grains>



Hummus Dip

Ingredients:

- 1 can garbanzo beans (chickpeas)
- lemon wedges -peels removed
- olive oil
- whole wheat crackers, whole wheat pita bread, or fresh vegetables

Directions:

1. Everyone washes their hands.
2. Put 1/4 cup of garbanzo beans in a sandwich bag with a zipper seal.
3. Add a small piece of lemon and 1 teaspoon olive oil.
4. Remove excess air from bag and seal well. Mash beans between fingers until smooth.
5. Adult snips off bottom corner of bag.
6. Child squeezes hummus onto whole wheat crackers, pita bread, or fresh vegetables.
7. Enjoy!

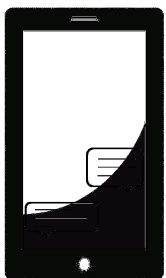


Physical Activity

Dancing while learning is so much fun! Dance along to this silly shapes video: <https://www.youtube.com/watch?v=0B6Ge0FzHG0>

Explain to your child that we are going to watch and listen to the music and follow along. Start the video and join your child by modeling the different moves and directions.

Did you know when you are active, your child is more likely to be active?



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

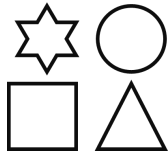
We will send you free weekly texts about ways to eat well and be active together.

- Learn more about our FREE texting program by visiting: <https://redcap.link/T2LH2020>



Carta Familiar

La Tortilla es Redonda



Explorando Formas

Los niños pueden aprender acerca de nuevos alimentos de una manera divertida cuando se les deja explorar y ser creativos con sus bocadillos. Esto también puede ayudarles con el desarrollo cognitivo aprendiendo nuevas formas, colores y hablando sobre los alimentos.

*Todos pueden preparar esta receta divertida y práctica.

¿Sabía que los expertos recomiendan los granos enteros? Los granos enteros están llenos de vitaminas y minerales; también están llenos de fibra que nos hace sentir satisfechos. Visite la página web de myplate: <https://www.myplate.gov/tip-sheet/make-half-your-grains-whole-grains>



Figuras de tortilla con vegetales y hummus

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos
- Rebanadas de limón sin la cascara
- Aceite de oliva
- Galleta o pan de pita de grano entero, o vegetales frescos.

Instrucciones:

1. Lavarse las manos
2. Ponga ¼ de taza de garbanzos en una bolsa de plastic con zipper y séllela
3. Agregue una pieza pequeña de limón y 1 cucharadita de aceite de oliva
4. Saque el exceso de aire de la bolsa y séllela bien. Apriete los garbanzos con los dedos hasta que estén suaves.
5. Un adulto corta con Tijeras la esquina de la bolsa de plástico
6. El(la) niño(a) expime la bolsa para sacar los garbanzos en el pan de pita, las galletas o los vegetales
7. ¡Disfruten!



Actividad Física

¡Bailar mientras aprendemos es muy divertido! Bailen con éste video de formas divertidas: <https://www.youtube.com/watch?v=0B6Ge0FzHG0>

Explique a su hijo(a) que vamos a ver y escuchar la música y seguir los movimientos. Inicie el video y baile con su hijo(a) modelando los diferentes movimientos y direcciones.

¿Sabía que cuando está usted active(a), es más probable que su hijo(a) también esté activo?



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

Les enviaremos mensajes de texto semanales gratis sobre maneras de comer bien y ser activos juntos.

- Obtenga más información sobre nuestro programa de mensajes de texto GRATIS visitando:

<https://redcap.link/T2LH2020>

