

Family Letter Vegetable Bug



Vegetable Bug

Summer is a great time to try fresh produce. Have your children pick out some new and interesting fruits and vegetables to try. Take a trip to a local farmer's market together. Let your children help with the washing and cutting of produce and they might be more interested in trying something new! When the weather turns hot, make delicious, cool, and easy recipes like the one below.



Scan this QR code to watch a video about how to create a veggie bug:



Fruit and Veggie Dip

Ingredients:

- Cucumbers
- Shredded carrots
- Snow peas
- Berries
- Sliced olives
- Salad dressing

**Feel free to adjust recipes according to allergies and preferences

Directions:

1. Everyone washes their hands and the produce.
2. Cut the cucumbers into pickle-like spears. Cut lengthwise, then lay the halves flat on the plate and slice lengthwise again into halves or thirds.
3. Have your child select which foods they want to put on their plate. They can use a plastic knife to practice cutting veggies into smaller pieces.
4. Give them time to explore and create a bug or other object with their veggies.
5. Drizzle with dressing and eat your creations together.



Physical Activity

Body Part Bubble Pop

Blow bubbles and have children pop the bubbles using a specific body part. Start simple with fingers, fists, and heads. Next, move to more advanced body parts like elbows, toes, ears, and noses. This activity helps with body part recognition and gross motor development.

Have fun outside with your family!



Did you know experts recommend we fill half our plates with fruits and vegetables?
Find other delicious vegetable recipes by using this link or the QR Code:
https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?search=vegetables&items_per_page=20&sort_bef_combine=title_ASC&f%5B0%5D=food_groups%3A91

Carta Familiar

Insecto de Vegetales



Insecto de Vegetales

El verano es un buen momento para probar frutas y vegetales frescos. Deje que sus hijos escojan algunas frutas y vegetales nuevos e interesantes para probar. Vayan juntos a un mercado de agricultores locales. ¡Deje que sus hijos ayuden a cortar y lavar las frutas y vegetales, y podrían estar más interesados en probar algo nuevo! Cuando hace calor, haga recetas deliciosas, frescas y fáciles como la de abajo.



Escanee este código QR para ver un video sobre cómo crear un insecto de vegetales (video en Inglés):



Aderezo de Frutas y Vegetales

Ingredientes:

- Pepinos
- Zanahorias rayadas
- Guisantes de nieve
- Bayas
- Aceitunas rebanadas
- Aderezo para ensaladas

** Ajuste las recetas según las alergias y las preferencias

Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos y las frutas y vegetales.
2. Corte los pepinos en tiras alargadas. Corte a lo largo, luego coloque las mitades planas en el plato y vuelva a cortar a lo largo en mitades o tercios.
3. Pídale a su hijo que seleccione qué alimentos quiere poner en su plato. Puede usar un cuchillo de plástico para practicar cortando vegetales en trozos más pequeños.
4. Déles tiempo para explorar y crear un insecto, u otro objeto con sus vegetales.
5. Rocíe con aderezo y coman sus creaciones juntos.



Actividad Física

Romper burbujas con el cuerpo

Soplen burbujas y haga que los niños rompan las burbujas usando una parte específica del cuerpo. Empiecen con los dedos, los puños y las cabezas. Luego pasen a partes del cuerpo más avanzadas como los codos, los dedos de los pies, las orejas y las narices. Esta actividad ayuda con el reconocimiento de las partes del cuerpo y el desarrollo de motor grueso.

¡Diviértanse afuera con la familia!



¿Sabía que los expertos recomiendan que llenemos la mitad de nuestros platos con frutas y verduras? Encuentre otras recetas con vegetales deliciosas para el verano usando este enlace, o el Código QR:

https://www.myplate.gov/es/myplate-kitchen/recipes?search=vegetables&items_per_page=20&sort_bef_combine=title_ASC&f%5B0%5D=food_groups%3A91