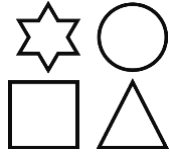


Family Letter

What Shapes Can I Eat?



Exploring Shapes

Try exploring new foods with children in fun ways by being creative with their snacks. This can help them with brain development by learning new shapes, discovering colors, and talking about foods.

Everyone can help make this fun hands-on recipe below!

Experts recommend whole grains. Whole grains are packed with 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 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!

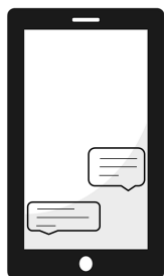


Physical Activity

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 the video, listen to the music, and follow along. Start the video and join your child by modeling the different moves and directions.

When adults are active, children are more likely to be active.



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy
Fun tips to keep your family healthy

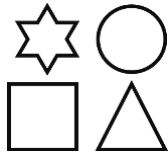
We will send you free weekly texts about ways to eat well and be active together.

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



Carta Familiar

¿Qué formas puedo comer?



Explorando Formas

Intente explorar nuevas comidas con niños de maneras divertidas siendo creativo con sus bocadillos. Esto puede ayudarles con el desarrollo del cerebro aprendiendo nuevas figuras, descubriendo colores y hablando de alimentos.

Todos pueden ayudar a hacer esta receta divertida.

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 el sitio web de myplate:

<https://www.myplate.gov/es/tip-sheet/haga-que-la-mitad-de-sus-granos-sean-integrales>

(sitio en Español)



Crema de 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. Todos se lavan las manos.
2. Ponga ¼ de taza de garbanzos en una bolsa de plástico con sello de cierre/cremallera.
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!

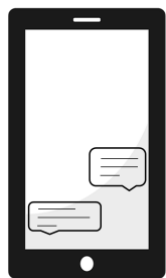


Actividad Física

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

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

Cuando usted está activo(a), es más probable que sus niño(a) también esté activo(a).



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy
Fun tips to keep your family healthy

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

- Obtenga más información sobre nuestro programa de mensajes de texto GRATIS visitando: <https://redcap.link/T2LH2020>

