



Eating Together as a Family

Did you know that eating dinner as a family has been linked to positive child development and a lower risk of obesity? Today our class talked about the importance of eating as a family and made and ate a healthy couscous salad. Make this couscous salad at home and eat it together!

Couscous Salad

Ingredients:

- 2 large cucumbers
- 3 tomatoes
- 2 boxes chicken flavored couscous (5-7 oz. boxes)

Yield: 6 servings

Cost: \$8.69

Cost per serving: \$1.45

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup(243g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 440mg	19%
Total Carbohydrate 41g	15%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 42mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 363mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Directions:

1. Put couscous and seasoning packets in a bowl.
2. Add hot tap water to bowl.
3. Cover the bowl.
4. Wash the tomatoes and cucumbers and cut into small bite-sized pieces.
5. Add them to the couscous and mix well.
6. Eat and enjoy!

Catch and Do with Beach Balls!



On each colored section of your beach ball, write an action word. Try words like, “Spin”, “Hop”, “Wiggle”, “Touch Your Toes”, or “Reach for the sky”. Roll or throw the ball to a child to catch. When the child catches the ball, they should look to see what color is facing their body. Ask them to say the color aloud. Take turns throwing the ball to other family members to keep the fun going!



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

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



¡Comer juntos en familia!

¿Sabía que cenar en familia se ha relacionado con el desarrollo positivo de los niños y con un menor riesgo de obesidad? Hoy nuestra clase hizo y comió una ensalada saludable de cuscús. También aprendieron que comer verduras juntos en familia es muy bueno para sus cuerpos en crecimiento. ¡Hagan esta ensalada de cuscús en casa y coman juntos en familia!

Ensalada de Verduras Buenos Modales

Ingredientes:

- 2 pepinos grandes
- 3 tomates
- 2 cajas de cuscús con sabor a pollo (cajas de 5 a 7 onzas)
- Agua (seguir las instrucciones indicadas en la caja de cuscús)
- Aceite (seguir las instrucciones indicadas en la caja de cuscús)

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup(243g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 440mg	19%
Total Carbohydrate 41g	15%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 42mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 363mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Instrucciones:

1. Poner el cuscús y los paquetes de condimentos en un tazón.
2. Agregar agua caliente y aceite al tazón.
3. Cubrir el tazón.
4. Lavar los tomates y los pepinos y cortarlos en pedazos pequeños.
5. Añadir al cuscús y mezclar bien.
6. ¡Comer y disfrutar!

Porciones: 6

Costo total: \$8.69

Costo por porción: \$1.45

¡Diversión con movimiento!

¿Tiene una pelota de playa en casa? ¡Úsela para este juego divertido! En cada sección de color de la pelota escriba una acción como “girar”, “saltar”, “menearse”, “tocase los pies” o “alcanzar el cielo”. Rodar o lanzar la pelota a su niño(a) para que la atrape. Cuando atrape la pelota, vea qué color esta de frente a su cuerpo. Pídale que diga el nombre del color y después todos juntos hagan la actividad que está escrita en la pelota. ¡Tomen turnos tirando la pelota para que la diversión siga!



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.