



Friendship Fruit Parfait

Today your child made and ate a “Friendship Fruit Parfait.” They learned that eating fruit gives them energy and tastes so sweet! They also learned that food is most enjoyable when shared with their friends. When good friends eat together they say “please” and “thank you” and listen to what their friends are saying. Make and eat this delicious fruit parfait with your family and friends!

Friendship Fruit Parfait

Ingredients:

- 1 container vanilla low-fat yogurt (32 oz.)
- 1 container strawberries
- 1 can diced pineapple (15 oz.)
- 1 pint blueberries

Yield: 6-8 servings

Cost: \$9.96

Cost per serving: \$1.43

Directions:

1. Open and drain can of pineapple.
2. Spoon yogurt into the bottom of a clear plastic cup or glass.
3. Spoon strawberries on top of yogurt.
4. Spoon more yogurt on top of strawberries.
5. Spoon pineapple on top of yogurt.
6. Spoon yogurt on top of pineapple.
7. Spoon blueberries on top of yogurt.
8. Continue to layer fruit and yogurt.
9. Eat and enjoy!

Band March

Pretend you’re in a band. Pretend to pick up and play your favorite instrument while marching. Have your kids guess what instrument you are playing. Next, have them take a turn pretending and guess the instrument they are playing.



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.



Parfait de Frutas Amistad

Hoy los estudiantes prepararon y comieron un "Parfait de Frutas Amistad" ¡También aprendieron que comer fruta les da energía y que la fruta tiene un sabor dulce! También, disfrutaron compartiendo la hora de comer con los amigos. Cuando amigos comen juntos, dicen “por favor” y “gracias”, y escuchan a uno al otro. ¡Prepare y coma este delicioso parfait de frutas con su familia!

Parfait de Frutas Amistad

Ingredientes:

- 1 envase de yogur de vainilla bajo en grasa (32 oz.)
- 1 envase de fresas
- 1 lata de piña (en trocitos) (15 oz.)
- 1 pinta de arándanos

Porciones: 6-8

Costo total: \$9.96

Costo por porción: \$1.43

Instrucciones:

1. Abrir y escurrir la lata de piña.
2. Colocar una cucharada de yogur en un vaso o taza transparente.
3. Agregar una cucharada de cerezas sobre el yogur.
4. Agregar una cucharada de yogur sobre las cerezas.
5. Agregar piña sobre el yogur.
6. Agregar más yogur sobre la pina.
7. Agregar arándanos sobre el yogur.
8. Continuar formando capas de fruta y yogur.
9. ¡Comer y disfrutar!

Marcha de la banda

Imagine que es parte de una banda. Pretenda que recoge y toca su instrumento favorito mientras marcha. Pregúnteles a sus hijos que adivinen que instrumento está tocando. Después, invítelos a tomar turnos pretendiendo y adivinando los instrumentos que ellos están tocando.



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.