

# Family Letter

## Fruity Milkshake



**Fruity Milkshake**

Children love fruit! Eating fruit is an easy way for children to get the important nutrients they need, and drinking milk helps make their bones and teeth strong. Making this fruity milkshake is a delicious way to ensure your child adds calcium, vitamins, and minerals to their diet. Try the fun recipe below with your family.

### Recipe

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>8 oz(232g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
	<b>% Daily Value*</b>
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 80mg	3%
<b>Total Carbohydrate</b> 18g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 7g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 229mg	20%
Iron 0mg	0%
Potassium 420mg	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.

### Fruity Milkshake

#### Ingredients:

- Strawberries
- Bananas
- 1% Milk
- Cups
- Zipper sandwich bags

#### Directions:

1. Wash hands and wash strawberries.
2. With skin on, cut bananas into thirds leaving the skin on.
3. Child peels the banana and cuts banana and strawberries into smaller pieces. Put in plastic bag.
4. Seal the bag and children mash the fruit by squeezing the bag with their hands.
5. Adult cuts a corner of the bag and squeezes the fruit into the cup.
6. Add milk, stir, and enjoy!

*\*Feel free to adjust recipe according to allergies and preferences.*

A video of this recipe can be found by using the QR code or this link: <https://bit.ly/3lkD5zL>



**Physical Activity**

### Race Cars!

- Use painter's tape to create a racecar track in an indoor or outdoor space.
- Place the tape on the floor and have children follow the 'track' until they complete its course.

Add variety to the activity by having the course go up and down stairs, through tight spaces, under tables, or around sharp corners. Children will have opportunities to speed up and slow down, rotate, climb, duck, squat, and crawl.



**Text2LiveHealthy**

## Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

We will send you free weekly texts that inspire and inform you and your family on ways to eat well and be active together. You will also receive recipes, resources and information about events in your area.

**To sign up, text the word "FOOD" to the phone number 21333 and answer 3 simple questions.**



### Malteada de Frutas

¡A los niños les encanta la fruta! Comer fruta es una manera fácil para que los niños obtengan los nutrientes importantes que necesitan, y beber leche ayuda a fortalecer sus huesos y dientes. Hacer esta malteada con frutas es una manera deliciosa de asegurar que sus hijos agreguen calcio, vitaminas y minerales a su dieta. Pruebe esta receta divertida a con su familia.

### Receta

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 8 oz(232g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 229mg	20%
Iron 0mg	0%
Potassium 420mg	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.

### Malteada de Frutas

#### Ingredientes:

- Fresas
- Plátanos
- Leche 1%
- Vaso(s)
- Bolsas de plástico con zíper

*\*Por favor ajuste la receta de acuerdo a preferencias y alergias.*

#### Instrucciones:

1. Lavarse las manos, y lavar las fresas.
2. Cortar los plátanos en tercios con la cáscara.
3. Deje que su niño(a) pele el plátano y corte las fresas en piezas mas pequeñas. Póngalos en la bolsa de plástico.
4. Selle la bolsa y deje que los que aprieten la fruta en la bolsa con las manos.
5. Un adulto corta una esquina de la bolsa y exprima la fruta machacada en el vaso.
6. Agregue leche, mezcle y disfrute!

Encuentre un video de esta receta en el siguiente enlace: <https://bit.ly/3lkD5zL>, o utilizando el código QR. El video es en Inglés solamente.



### Actividad Física

### ¡Autos de carreras!

- Utilice cinta de pintor para crear una pista de carreras en un espacio adentro o afuera.
- Coloque la cinta en el suelo y haga que los niños sigan la pista hasta que completen su curso.

Agregue variedad a la actividad haciendo que el curso suba y baje escaleras, a través de espacios estrechos o alrededor de vueltas apretadas. Los niños tendrán oportunidades de acelerar y reducir la velocidad, girar, trepar, agacharse, y posiblemente gatear.



### Text2LiveHealthy

## Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

Le enviaremos mensajes de textos gratuitos semanales que lo inspiraran e informaran a usted y a su familia sobre maneras de comer bien y mantenerse activos juntos. También recibirá recetas, recursos e información sobre eventos en su área.

**Para registrarse, mande por mensaje de texto la palabra “COMIDA” al número de teléfono 21333 y conteste 3 preguntas sencillas.**