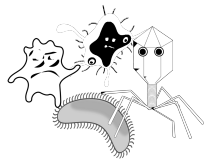


Family Letter

Germ



Germ are not for sharing!

This year your child will be preparing healthy snacks using fruits and vegetables and learning how to be physically active in their classroom. Keep a lookout for new recipes and fun activities to try at home every month! This week children learned about germ and the importance of washing their hands regularly.

Recipe

For more recipes visit www.MyPlate.gov

Recipes are found in the MyPlate Kitchen section

Fruit Salad Ingredients

- 1 cup strawberries (diced, fresh or frozen)
- 1 cup watermelon (cubed)
- 1 cup pineapple chunks, fresh or canned in 100% juice (do not drain)

Directions

Stir the fruit together in a medium sized bowl.
Serve as soon as possible.
Refrigerate leftovers or try freezing and make a slushy.



Physical Activity:
Germ
Scavenger Hunt

- Ask your child to close their eyes and count to 20, while you hide several items like bean bags, wash cloths, napkins, etc.
- A bucket is placed in a central location.
- Tell your child that the hidden items represent germ, and we want to get rid of them as they can make us sick.
- Your child runs around the yard or house looking for the germ.
- When they find one, they pick it up, run to the bucket, and drop it in.
- Vary the activity by having your child move in different ways: hop, skip, walk backwards, crab walk, etc.
- Let your child have a turn hiding the objects and the adults run around finding the germ.

Science!

See Soap in Action

Materials: pinch of black pepper, shallow dish filled with water, and soap.

- Add the black pepper “germ” to the water.
- Children stick their fingers into the water.
- Pepper “germ” will stick to fingers; rinse fingers.
- Now children put fingers in soap before putting them in the bowl of “germ”.
- Have the children watch as the “germ” scatter away from the soap.



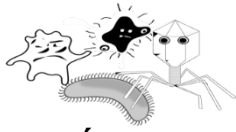
Parent Wellness Workshops

We offer parent wellness workshops to share ideas for creating healthy habits at home. Join us for a free workshop and learn more about how to be active as a family, tips for picky eaters, drinking better beverages, and eating more fruits and veggies.

Scan the code with your phone’s camera and fill out the form to SIGN UP.

Carta Familiar

Gérmenes



¡Los gérmenes no son para compartir!

Este año su hijo(a) preparará aperitivos saludables con frutas y vegetales, y aprenderá como mantenerse físicamente activo(a) en el salón de clases. ¡Manténgase alerta para recibir nuevas recetas y actividades divertidas para probar en casa cada mes! Esta semana, los niños aprendieron sobre los gérmenes y la importancia de lavarse las manos regularmente.

Receta

Para más recetas visite
www.MyPlate.gov

Las recetas se encuentran en la sección MyPlate Kitchen

Ensalada de Frutas

Ingredientes

1 taza de fresas (picadas, frescas o congeladas)
1 taza de sandía (en cubos)
1 taza de piña en trocitos, fresca o de lata en 100% jugo (no la escurra)

Instrucciones

Mezclar todas las frutas en un tazón mediano.
Sirva tan rápido como sea posible.
Refrigere los sobrantes o congélelos y haga un batido de frutas.



Actividad Física:
Búsqueda de Tesoro de los Gérmenes

- Hága que su niño(a) cierre los ojos y cuente hasta 20 mientras usted esconde bolsas de cuentas, toallas pequeñas, servilletas, etc.
- Póngala en el centro.
- Dígale a su niño que los artículos escondidos representan gérmenes, y nos queremos deshacer de ellos porque nos enferman.
- Los niños buscan en el patio o la casa a los gérmenes.
- Cuando encuentren uno, lo recogen, corren a la cubeta y lo ponen adentro.
- Cambie la actividad haciendo que los niños se muevan en diferentes formas: saltando, galopando, caminando al revés, caminando como cangrejos, etc.
- Deje que los niños tomen turnos escondiendo los objetos y los adultos encuentran los gérmenes.

Ciencia!

Vea el jabón en acción

Materiales: una pizca de pimienta negra, un plato poco profundo con agua, y jabón.

- Agregue la pimienta negra “gérmenes” al agua.
- Haga que los niños se mojen los dedos en el agua.
- La pimienta “gérmenes” se les pegará a los dedos; enjuaguen los dedos.
- Ahora los niños ponen jabón en los dedos antes de ponerlos en el tazón de “gérmenes”.
- Los niños observan como los “gérmenes” se alejan del jabón.



Talleres de Bienestar para Padres

Ofrecemos Talleres de Bienestar para Padres para compartir ideas para crear hábitos saludables en el hogar. Acompáñenos a un taller gratuito para aprender más acerca de cómo mantenerse activos en familia, ideas para ayudar a los niños a comer mejor, beber mejores bebidas, y comer más frutas y vegetales.

Escanee este código con la cámara de su celular y llene la forma para registrarse.