

**Germs 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 germs and the importance of washing their hands regularly.

### Recipe

For more recipes visit <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>



### Fruit Salad Ingredients

- 1 cup diced strawberries (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:  
Germs 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 germs, and we want to get rid of them as they can make us sick.
- Your child runs around outside or in your home looking for the germs.
- 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 germs.

### Science!

**See Soap in Action**

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

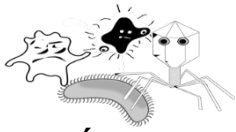
- Add the black pepper “germs” to the water.
- Children stick their fingers into the water.
- Pepper “germs” will stick to fingers; rinse fingers.
- Now children put fingers in soap before putting them in the bowl of “germs”.
- Have the children watch as the “germs” scatter away from the soap.



**Adult Wellness Workshops**

We offer wellness workshops for adults 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.



**¡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 mas recetas visite  
<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>



### 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 una cubeta 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 los gérmenes. afuera o adentro.
- 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 Adultos 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.