

Family Letter

Graphing Vegetables



Graphing Vegetables

Your child tried a variety of vegetables at school and graphed their favorite. Vegetables are a great source of vitamins, minerals, and fiber; eat a variety of colorful vegetables to get different nutrients.

Kids who help in the kitchen are more likely to try new foods. Your child can make this fun and delicious recipe below with just a little help from you.

Learn out more about vegetables at:

<https://www.myplate.gov/eat-healthy/vegetables>

or scan this QR code:



Hummus:

Ingredients:

- ¼ cup canned garbanzo beans
- One slice lemon, peel removed
- 1 teaspoon olive oil

Directions:

1. Everyone washes their hands.
2. Pour beans, lemon and oil into zippered sandwich bag.
3. Remove excess air from bag and seal well.
4. Using fingers, mash ingredients until smooth.
5. Adult snips off bottom corner of bag.
6. Child squeezes hummus onto whole wheat crackers, pita bread or fresh vegetables.



Physical Activity

- Did you know kids are more likely to be active when their parents are too?
- Find “Vegetable Song” on YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=RE5tvaveVak>
- This song has a lot of repetition that children can catch onto quickly.
- Encourage children to try different ways of moving their bodies while singing along (clap hands, stomp, arm raises, move their hips, squat up and down, jump, etc.)
- Start the music and join the children by modeling a variety of different moves.



Parent Wellness Workshops

Did you know that when children have choices about what to eat, they are more likely to try new foods?

Try allowing children to serve themselves during meals and snacks.

Learn tips like this and more at our Parent Wellness Workshops. Contact Kendra Gilmour at kendra.gilmour@cuanschutz.edu to join a virtual workshop. To register call 720-767-0039.



Gráficos de Vegetales

Su hijo probó una variedad de vegetales en la escuela y graficó su favorito. Los vegetales son una gran fuente de vitaminas, minerales y fibra; coman una variedad de vegetales coloridos para obtener diferentes nutrientes. Los niños que ayudan en la cocina se inclinan más a probar alimentos nuevos. Su hijo puede hacer esta receta divertida y deliciosa con sólo un poco de su ayuda.

Learn out more about vegetables at:
<https://www.myplate.gov/eat-healthy/vegetables>

or scan this QR code:



Hummus:

Ingredientes:

- ¼ de taza de garbanzos enlatados
- 1 rebanada de limón sin cáscara
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos.
2. Vacie los garbanzos, el limón y el aceite en una bolsa de sandwich con zipper.
3. Retire el exceso de aire de la bolsa y selle bien.
4. Con los dedos, tritura los ingredientes hasta que estén suaves.
5. El adulto corta la esquina inferior de la bolsa.
6. El niño exprime el hummus sobre todo lo que galletas saladas, pan de pita o verduras frescas.



Actividad Física

- ¿Sabía que los niños se inclinan a ser más activos cuando sus padres también lo son?
- Busquen "Vegetable Song " en YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=RE5tvaveVak>
- Esta canción tiene mucha repetición que los niños pueden captar rápidamente.
- Anime a los niños a probar diferentes maneras de mover sus cuerpos mientras cantan (aplaudir las manos, pisar, levantar los brazos, mover las caderas, ponerse en cuclillas, saltar, etc.)
- Comience la música y únase a los niños modelando una variedad de movimientos diferentes.



Talleres de Bienestar para Padres

¿Sabía que cuando los niños tienen opciones sobre qué comer, es más probable que prueben alimentos nuevos?
Intente dejar que los niños se sirvan durante las comidas y los refrigerios.

Aprenda consejos como este y más en nuestros Talleres de Bienestar para Padres. Comuníquese con Kendra Gilmour kendra.gilmour@cuanschutz.edu para registrarse a un taller virtual. Ó llame al 720-767-0039.