



## Healthy Teeth

Did you know having clean and healthy teeth can improve your child's overall health. Children should brush their teeth two times a day and limit sugary snacks and sweet drinks for healthier teeth and fewer cavities. Switch to water when you can. Try making fruit water by adding a piece of your favorite fruit to a delicious cold glass of water.

Scan this QR code to watch video on how to make fruit water.



## Creamy Vegetable Dip

### Ingredients:

- 2 cups low-fat plain yogurt
- ¼ tsp black pepper
- ½ tsp garlic powder
- 2 tbsp dried minced onion
- 1 tbsp dried parsley flakes
- ½ tsp salt
- ½ tsp dill weed

### Directions:

1. Everyone washes their hands.
2. In a medium-sized bowl combine yogurt, pepper, garlic powder, dried onion, dried parsley, salt, and dill. Beat until smooth.
3. Chill dip in the refrigerator until ready to serve.
4. Enjoy with raw crunchy veggies.

\*Adjust ingredients depending on allergies and food preferences

**Crunchy veggies are good for our teeth!**



## Physical Activity

Balance is an important skill for preschoolers as they learn how to control their bodies. Balance helps children improve physical movement, such as fine and gross motor skills, creates good posture, and helps avoid injury. This activity will help your child practice balancing while having fun!

- Find a bean bag, soft toy, scarf, or sock for your child.
- Practice balancing the object on different body parts: shoulder, knee, elbow, foot.
- Turn on some music, such as *Bean Bag Rock* that can be found on YouTube. This song incorporates the bean bag, identifying body parts, and following directions.

<https://www.youtube.com/watch?v=lsh2YYq7onE>



Eating crunchy fruits and vegetables can help clean teeth of "sugar bugs" which cause cavities. Did you know we should eat a fruit or vegetable at every meal and snack, so we get five servings a day?

The Eat Better Together website has many tips for enjoying favorite fruits and vegetables.

For delicious snack ideas scroll down to the Perfect Pairings section at <https://eatbettertogetherco.com/tips> or scan this QR code.





## Dientes Saludables

¿Sabía que tener dientes limpios y saludables puede mejorar la salud general de su hijo(a). Los niños deben cepillarse los dientes dos veces al día y limitar los bocadillos azucarados y las bebidas dulces para tener dientes más sanos y menos caries. Beba agua cuando pueda. Trate de hacer agua de frutas agregando un pedazo de su fruta favorita a un delicioso vaso de agua fría.

Escaneé este código QR para ver un vídeo sobre cómo hacer agua de fruta.



## Aderezo Cremoso Vegetal

### Ingredientes:

- 2 tazas de yogurt natural bajo en grasa
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharada de cebolla seca picada
- 1 cucharada de perejil seco
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de eneldo

\*Ajustar los ingredientes de acuerdo a alergias y preferencias

### Instrucciones:

1. Lavarse las manos
2. En un tazón mediano, combine el yogurt, la pimienta, el ajo en polvo, la cebolla seca, el perejil seco, la sal y el eneldo Bata hasta que la mezcla esté suave
3. Refrigere hasta que esté listo para servir.  
Sirva con verduras crudas y crujientes

**¡Los vegetales crujientes son buenos para los dientes!**



## Physical Activity

El equilibrio es una habilidad importante para los niños en edad preescolar mientras aprenden a controlar sus cuerpos. El equilibrio ayuda a los niños a mejorar el movimiento físico, como las habilidades motoras finas y gruesas, crea una buena postura y ayuda a evitar lesiones. ¡Esta actividad ayudará a su hijo a practicar el equilibrio mientras se divierte!

- Use una bolsa de cuentas, un juguete suave, una mascada o un calcetín para su hijo.
- Practique equilibrando el objeto en diferentes partes del cuerpo: hombro, rodilla, codo, pie.
- Ponga música como *Bean Bag Rock*, que puede encontrar en YouTube. Esta canción utiliza la bolsa de cuentas, identificando partes del cuerpo, y siguiendo estas direcciones

<https://www.youtube.com/watch?v=lsh2YYg7onE>



Comer frutas y verduras crujientes puede ayudar a limpiar los dientes de los "bichos del azúcar" que causan caries. ¿Sabía que deberíamos comer una fruta o verdura en cada comida y merienda, para un total de cinco porciones al día?

El sitio web Eat Better Together tiene muchos consejos para disfrutar de las frutas y verduras favoritas.

Para deliciosas ideas de bocadillos, vaya a la sección Parejas Perfectas en <https://eatbettertogetherco.com/tips> o escaneé este código QR.

