

Family Letter

Manners



This week your child practiced manners at school and made corn and bean salad. An important skill for children to develop is serving themselves foods. Did you know children eat better when they don't feel pressured to eat?

Give children the opportunity to help make this simple no-cook recipe (cut, rinse, drain, pour, stir).

Recipe
Scan this code to watch a video on how to make this fun salad.




Corn and Bean Salad

Ingredients:

- 1 15 oz. can corn, drained
- 1 15 oz. can black beans, drained and rinsed
- Red pepper
- Yellow squash
- 2 limes
- Hot sauce, to taste
- Whole wheat tortillas

Directions:

1. Wash hands and produce
2. Cut vegetables into small pieces (your child can use a butter knife to help with this task)
3. Place the cut-up vegetables in a large bowl and add corn and beans
4. Add lime juice and hot sauce
5. Mix well and serve with tortillas



Physical Activity

Learning passing skills helps children build their fine and gross motor skills. These skills are necessary for writing, feeding yourself, and tying shoes.

Here are some fun games you can play at home:

- Use a lightweight ball or a balled-up sock and practice tossing it to each other.
- Throw a lightweight ball up high and take turns hitting it; the goal is to keep it from landing on the ground.
- Kick or throw a ball across the yard to each other.
- Place scarves or washcloths on the ground for targets; toss a ball and aim to have it land on a target.



EAT BETTER TOGETHER

Having trouble deciding what to eat for dinner or a snack? Use the recipe finder on the Eat Better Together website. Filter by sweet, savory, spicy, meal type, or prep time.

Allow children to choose some of the menu items as this will help them try new foods. Scan the QR code or visit: <https://eatbettertogetherco.com/recipe-finder>





Buenos Modales

Esta semana su hijo(a) practicó modales en la escuela, e hizo ensalada de elote y frijoles. Una habilidad importante para que los niños se desarrollen es servirse alimentos por sí mismos. ¿Sabía que los niños comen mejor cuando no se sienten presionados a comer? Dé a los niños la oportunidad de ayudar a hacer esta receta simple sin cocinar (cortar, enjuagar, escurrir, vaciar, mezclar).

Receta

Escaneé este Código con la cámara de su teléfono para ver un video acerca de como hacer esta ensalada divertida.



Ensalada de elote y frijoles

<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 lata de 15 oz. de elote escurrido • 1 lata de 15 oz. de frijoles negros, enjuagados y escurridos • 1 Pimiento rojo • 1 Calabaza amarilla • 2 Limones verdes • Salsa picante al gusto • Tortillas de trigo 	<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavarse las manos y lave los vegetales 2. Corte los vegetales en piezas pequeñas (su niño(a) puede usar un cuchillo de mantequilla para ayudar con esta tarea) 3. Ponga los vegetales cortados en un tazón grande, y agregue los frijoles y el elote 4. Agregue el jugo de limón y la salsa picante 5. Mezcle bien y sirva con las tortillas
---	--



Actividad Física

Aprender a tomar turnos ayuda a los niños a desarrollar sus habilidades motoras finas y gruesas. Estas habilidades son necesarias para escribir, alimentarse y atarse los zapatos. Estos son algunos juegos divertidos que se pueden jugar en casa:

- Usen una pelota ligera o un calcetín atado en forma de bola y practiquen tirándola de unos a otros.
- Lacen una pelota ligera a lo alto y tomen turnos para lanzarla; el objetivo es evitar que toque el suelo.
- Pateen o lancen una pelota afuera en dirección de unos a otros.
- Pongan mascadas o toallas pequeñas en el suelo para usar como objetivos. Lancen una pelota apuntando a que aterrice sobre los objetivos.



EAT BETTER TOGETHER

¿Tiene problemas para decidir qué preparar para la cena o aperitivos? Utilice el buscador de recetas en el sitio web “Eat Better Together” (comer mejor juntos) disponible en español. Utilice los filtros para buscar por: tipo de comida, o tiempo de preparación, dulce, salado, o picante. Permita que los niños elijan algunos de los ingredientes. Esto les ayudará a probar nuevos alimentos. Escaneé el código QR o visite: <https://eatbettertogetherco.com/recipe-finder>

