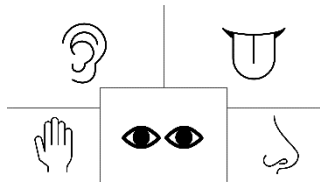


Family Letter

My Five Senses



My Five Senses

Did you know children eat best when they can see, taste, touch, and smell their food? Some foods can be heard: apples crunch, oranges squirt, snow peas snap!

Try setting out a few new fruits and vegetables for your family to try and use as many senses as you can to taste them.

Find more delicious dip recipes at:
<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?search=dip>
or scan this QR code:



Fruit and Veggie Dip

Ingredients:

- ½ cup creamy peanut butter
- 1/3 cup plain, no fat yogurt
- Seasonal fruits and vegetables

**Feel free to adjust recipes according to allergies and preferences

Directions:

1. Everyone washes their hands.
2. Mix yogurt and peanut butter together in a small bowl.
3. Slice fruits and vegetables (children may use a plastic or butter knife to help with this job)
4. Dip fruits and vegetables into the dip and decide which combination is your favorite!



Physical Activity

Did you know children should be active for at least 60 minutes each day?

Going on a nature walk is fun and provides good exercise. As you walk have children describe what they see, smell and hear. Take a close look at plants, rocks, and other objects along the way. Discussing the 5 senses and how using them can make a nature walk more fun.

Here's a silly song that will help your child learn about the five senses.

Sing along, follow the moves, and dance to the beat. Use the link or QR code:

<https://www.youtube.com/watch?v=uW4Lyz52Q8w>



Parent Wellness Workshops

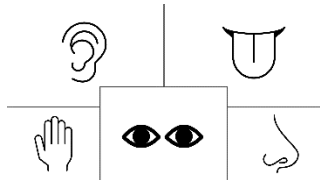
Did you know that when children use their five senses while eating, they are more likely to try new foods?

We host in-person and online FREE Parent Wellness Workshops where we teach more tips like this.

Reach out to Rosy Balleza at 720.648.8772 for more information about joining one of our workshops.

Carta Familiar

Mis cinco sentidos



Mis cinco sentidos

¿Sabía usted que los niños comen mejor cuando pueden ver, saborear, tocar y oler la comida? Algunos alimentos pueden ser escuchados: manzanas crujientes, naranjas chorro, guisantes de nieve snap! Pruebe a preparar algunas frutas y vegetales nuevos para su familia para probar y usar tantos sentidos como pueda para probarlos.

Encuentre mas recetas deliciosas en:

<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?search=dip>

o escaneé este Código QR:



Aderezo de Frutas y Vegetales

Ingredientes:

- ½ taza de crema de cacahuete cremosa
- 1/3 taza de yogurt sin grasa
- Frutas y vegetales de temporada

** Ajuste las recetas según las alergias y las preferencias

Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos.
2. Mezclen el yogurt y la crema de cacahuete en un tazón pequeño.
3. Corten frutas y vegetales (los niños pueden usar un cuchillo de plástico o de mantequilla para ayudar con este trabajo).
4. ¡Sumerjan frutas y vegetales en esta mezcla, y decidan qué combinación es su favorita!



Actividad Física

¿Sabía que los niños deben estar activos por lo menos 60 minutos al día? Ir a un paseo por la naturaleza es divertido y proporciona un buen ejercicio. A medida que caminan, los niños describen lo que ven, huelen y oyen. Observen a las plantas, rocas y otros objetos en el camino. Hablar acerca de los 5 sentidos y cómo usarlos puede hacer que un paseo por la naturaleza sea más divertido.

Aquí hay una canción divertida que ayudará a su hijo(a) a aprender sobre los cinco sentidos. Cante, siga los movimientos y baile al ritmo. Utilice el enlace o código QR: (el video es en Inglés)
<https://www.youtube.com/watch?v=uW4Lyz52Q8w>



Talleres de Bienestar para Padres

¿Sabía que cuando los niños usan sus cinco sentidos mientras comen es más probable que prueben alimentos nuevos? Los Talleres de Bienestar para Padres en persona y en línea son GRATUITOS, y ahí hablamos de más consejos como éste.

Comuníquese con Rosy Balleza al 720.648.8772 para obtener más información sobre cómo registrarse para uno de nuestros talleres.