

Family Letter

Tasting and Graphing Apples



Tasting and Graphing Apples

Do you know you can purchase fruits and vegetables that are in season and save money? At school your child tasted red, green, and yellow apples and noticed the different colors, textures, and flavors.

Young children can safely cut apples with butter knives, and they enjoy helping in the kitchen.

Make and eat this apple salad together.

For more information on seasonal produce visit

<https://www.seasonalfoodguide.org/colorado>

or scan this QR code:



Apple Salad:

Ingredients:

- 2 cups apple (diced)
- 1 cup celery (diced)
- ½ cup raisins
- ½ cup nuts
- 2 tablespoons lite mayonnaise
- 1 tablespoon orange juice

Directions:

1. Everyone washes their hands
2. Mix orange juice with salad dressing or mayonnaise.
3. Toss apples, celery, raisins, and nuts with the dressing mixture.

Enjoy this recipe for a healthy snack or side dish.



Physical Activity

Did you know children should be active for at least 60 minutes per day? Be active with your child throughout the day to help them meet this goal.

Say and act out this fun rhyme with your child:

Way up high in an apple tree (stretch to the sky)
5 little apples smiled down at me (show 5 fingers)
I shook that tree as hard as I could (shake a pretend trunk)
Down came an apple (show 1 finger)
Mmmmm! It was good. (pretend to eat an apple)

Repeat the rhyme but decrease the apples each time until there are no apples left on the tree.

Star in the Apple

Ask your child to guess what they will see if you cut an apple in half horizontally. Did you know there is a star inside? Grab an apple and try it! Then slice the apple and enjoy eating it together.



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

We will send you free weekly texts about ways to eat well and be active together.

You will also receive recipes, resources, and information about events in your area. Text "Food" to 21333 or scan the QR code to enroll in this program.



Carta Familiar

Probando y haciendo gráficos con manzanas



Probando y haciendo gráficos de manzanas

¿Sabía que puede comprar frutas y verduras de temporada y ahorrar dinero? En la escuela, su hijo probó las manzanas rojas, verdes y amarillas y notó los diferentes colores, texturas y sabores.

Los niños pequeños pueden cortar manzanas con cuchillos de mantequilla, y disfrutaron ayudando en la cocina.

Hágan y coman esta ensalada de manzana juntos.

Para mas informacion en productos de temporada visite

<https://www.seasonalfoodguide.org/colorado>

O escaneé este codigo:



Ensalada de manzana:

Ingredientes:

- 2 tazas de manzanas (picadas)
- 1 taza de apio (picado)
- ½ taza de pasas
- ½ taza de nueces
- 2 cucharaditas de mayonesa ligera
- 1 cucharadita de jugo de naranja

Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos
2. Mezcle el jugo de naranja con el aderezo o la mayonesa.
3. Agregue las manzanas, apio, pasas y nueces con la mezcla del aderezo.

Disfrute esta receta como un aperitivo saludable, o guarnición.



Actividad Física

¿Sabía que los niños deben estar activos al menos 60 minutos al día? Sea activo con su hijo durante todo el día para ayudarlo a alcanzar esta meta.

Diga y actúe esta divertida rima con tu hijo:

Muy arriba en un manzano (estirarse hasta el cielo)

5 pequeñas manzanas me sonreían (mostrar 5 dedos)

Sacudí ese árbol tan fuerte como pude (sacudan un tronco imaginario)

Abajo cayó una manzana (mostrar 1 dedo)

Mmmmm! Estuvo bien. (pretendan comer una manzana)

Repita la rima pero disminuyan el número de manzanas cada vez, hasta que no queden manzanas en el árbol.

Estrella en la manzana

Pídale a su hijo que adivine qué verá si cortan una manzana por la mitad horizontalmente. ¿Sabían que hay una estrella dentro? ¡Tome una manzana y pruében! Luego corten la manzana y disfruten comiéndola juntos.



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

Le enviaremos mensajes de texto semanales gratis sobre maneras de comer bien y estar activos juntos.

También recibirá recetas, recursos e información sobre eventos en su área. Envíe "Alimentos" a 21333 o escaneé este código para inscribirse en este programa.

