



### Tasting and Graphing Apples

At school this week your child tasted red, green, and yellow apples and noticed their different colors, textures, and flavors.

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

Buying produce in season can help save money. Check out the website or scan the QR code below to learn what is in season.

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 the mayonnaise.
3. Toss apples, celery, raisins, and nuts with the mayonnaise mixture.

Enjoy this recipe for a healthy snack or side dish.



### Physical Activity

Children should be active for at least 60 minutes per day. Being active with your child throughout the day can help them meet this goal.

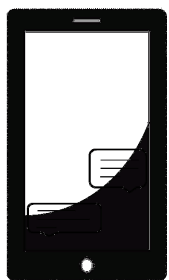
Try and act out this fun rhyme with your child:

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. Scan the QR code to enroll in this program.

Message & Data Rates May Apply. Text HELP for information. Text STOP to 97699 to opt out. No purchase necessary. For Privacy Policy and Terms and Conditions, visit: <https://coloradosph.cuanschutz.edu/research-and-practice/centers-programs/rmprc/text2livehealthy>



## Carta Familiar

### Probando y haciendo gráficos con manzanas



#### Probando y haciendo gráficos de manzanas

En la escuela esta semana, su hijo(a) probó 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. Comprar frutas y verduras de temporada puede ayudar a ahorrar dinero. Visite la página de internet, o escaneeé el código QR para saber que está de temporada.

Para mas informacion en productos de temporada visite (sitio solo en inglés)

<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 cucharada de jugo de naranja

##### Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos
  2. Mezcle el jugo de naranja con la mayonesa.
  3. Agregue las manzanas, apio, pasas y nueces con la mezcla de la mayonesa.
- Disfrute esta receta como un aperitivo saludable, o guarnición.



#### Actividad Física

Los niños deben estar activos al menos 60 minutos al día. Ser activo con su hijo(a) durante el día puede ayudarle a alcanzar esta meta.

Pruebe y actúe esta divertida rima con su hijo:

Muy arriba en un manzano (estirarse hasta el cielo)  
5 manzanas pequeñas me sonreían (mostrar 5 dedos)  
Sacudí ese árbol tan fuerte como pude (sacudan un tronco imaginario)  
Abajo cayó una manzana (mostrar 1 dedo)  
Mmmmm! Eso 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 rebanen 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.

Tarifas por mensajes y datos pueden aplicar. Envíe la palabra AYUDA para más información. Envíe la palabra PARAR al to 97699 para dejar de recibir mensajes. No necesita comprar nada para participar. Para la política de privacidad y Términos y Condiciones visite: <https://coloradosph.cuanschutz.edu/research-and-practice/centers-programs/rmprc/text2livehealthy>

