

SPORTS



POWER PANTHER SAYS:

Eat Smart To Play Hard

Activities:

Power Up and Give Me 60!	48
Five Food Groups Relay Race	49
Drink Smart To Play Hard	50
Power Path	52
Power Up Your Snack	53
Home Run Hummus Wrap	54

A group of children are playing hula hoops on a grassy field. In the foreground, a boy in a red shirt and khaki shorts is hula hooping with a blue hoop. To his left, a girl in a yellow shirt and blue jeans is also hula hooping. In the background, three other children are watching or participating. The scene is set outdoors on a bright, sunny day.

**Get Kids Moving
and Feeling Good!**

EAT SMART TO PLAY HARD



Power Up and Give Me 60!

Let's get moving! Kids will get active and have fun by doing 60 repetitions of silly exercises.



PERFECT FOR...

- Ages: 7–12
- Size of Group: Any size
- Time: 15–30 minutes
- Setting: Outdoors, indoors

MATERIALS

None

SETUP

None

See "Make It Your Own" below for different ages, group sizes, and time available.

STEP-BY-STEP DIRECTIONS

- 1. SAY:** "Do you know how many minutes of physical activity kids need every day? (At least 60 minutes.) Being physically active and eating smart helps keep our bodies healthy and strong. Today we are going to play a funny, active game called 'Power Up and Give Me 60.' Instead of being active for 60 minutes, we are going to do 60 of each move I call out."
- 2. SAY:** "When I say a funny move, you will all stand up and do the move 60 times, while we count out loud as a team. If you feel like you can't do any more, sit down and cheer for the others. The last kids standing at 60 will get a round of applause, and we'll go on to the next move."
- 3. PLAY:** Call out any of the following moves:
 - Hop like a bunny
 - Prowl like a panther
 - March like a zombie
 - Dribble and then shoot an invisible basketball
 - Touch your head, shoulders, knees, and toes
 - Make up your own move!
- 4. WRAP UP:** "Which was your favorite move? Notice how your body feels warmed up and ready to go. You can tell your body is being active enough because your heart is beating faster than usual and you may be breathing heavier than usual. You are also being active enough if you exercise for at least 60 minutes during the day. Remember to eat smart to play hard every day."
- 5. HAND OUT:** Make sure parents receive the Activity Guide For Families when picking up their child.

Tip: This is a great activity to have older kids lead!

Kids need at least 60 minutes of physical activity every day!



OPTIONAL FOLLOWUP:

- Let kids come up with their own moves that involve animals, shapes, sports, hobbies, people, places, and fictional characters.
- Use this activity as an indoor warm-up on days kids have to stay indoors.

Make It Your Own

AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, play all together and do 6 exercises 10 times each.	For smaller groups, make teams of two.	If you have less time, play fewer rounds.
For older kids, make smaller groups or have kids play individually.	For bigger groups, use a whistle to get everyone's attention between directions.	If you have time, play more rounds, and let a few kids invent moves and be the leaders.

No materials? No time? No problem!

Try this quick tip before serving food. Say: "Eating smart and getting enough physical activity helps keep your body healthy and strong. Do you know how many minutes of exercise kids need every day? (At least 60 minutes.) To remember that number, let's jump 60 times!"

Five Food Groups Relay Race

Learn about the Five Food Groups while having fun in this high-energy relay race.



BALANCE YOUR DAY WITH FOOD AND PLAY!



STEP-BY-STEP DIRECTIONS

- 1. DO:** Invite kids to join you for a relay race. Have kids make teams of five and sit together on the starting line.
- 2. ASK:** “What is a relay race?” (Let kids explain.) A relay race is a team activity where each person runs a specific distance before passing the baton to the next person. It can be set up in a circle, like a running track, or in a straight line between two markers.
- 3. SAY:** “Today’s relay race is going to be a little different. We are going to have a Five Food Groups Relay Race. Who knows what the Five Food Groups are? (**Fruits, Vegetables, Grains, Protein Foods,** and **Dairy.**) The **MyPlate** icon reminds us that we need to make healthy choices from all Five Food Groups to get the nutrition we need to grow, learn, play, and be healthy. Most people don’t choose enough fruits and vegetables. As you can see on the **MyPlate** icon, half your plate should be fruits and vegetables. They also make great snacks. OK, let’s play and see whose **MyPlate** team is the fastest. Each team member will represent one of the food groups on **MyPlate.**”
- 4. PLAY:** Have kids decide which teammate will be which food group. Have each team line up behind the starting line, with teams a few feet apart. Distribute batons. The idea here is that each runner will run to the finish line and back to pass the baton to the next person. Explain that as they pass the baton, they must shout the name of their food group. The winning team is the one that finishes the race first.
- 5. WRAP UP:** Give each food group a round of applause. Say: “Great job! You’ve really got the hang of it. Remember, we need to make healthy choices from all Five Food Groups to eat smart and play hard.”

OPTIONAL FOLLOWUP:

- Encourage kids to match the foods in their summer meal with the food groups.
- Play the *Alive with Five Food Groups* song, available at: <http://www.fns.usda.gov/multimedia/music/alivewithfive.mp3>.

PERFECT FOR...

- Ages: 7–14
- Size of Group: 10+
- Time: 30 minutes
- Setting: Outdoors

MATERIALS

- Paper plates (or an object to pass as a baton, such as a plastic spoon)
- Any equipment to mark starting line and finish line
- **MyPlate** poster

SETUP

1. Find a large space that can be used for a relay race.
2. Mark starting line and finish line.

See “Make It Your Own” below for different ages, group sizes, and time available.



Make It Your Own

AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, make the distance shorter for the race.	For smaller groups, make smaller teams but have the kids shout all Five Food Groups when passing the baton.	If you have less time, skip the questions and simply tell kids the names of the Five Food Groups.
For older kids, encourage them to cheer each other on with their food group names.	For bigger groups, make teams of seven and have more kids be fruits and vegetables.	If you have more time, ask kids to name healthy foods from each food group.

No materials? No time? No problem!

Before serving a meal, say: “The **MyPlate** icon reminds us to eat foods from each of the Five Food Groups. Who can tell me which food groups we have as part of our meal today?”

**CHOOSE WATER
INSTEAD OF SUGAR-
SWEETENED DRINKS**



Drink Smart To Play Hard

Kids will guess the amount of added sugars in familiar drinks, and then play a sweet game.



PERFECT FOR...

- Ages: 7–12
- Size of Group: 6+
- Time: 15–30 minutes
- Setting: Outdoors, indoors

MATERIALS

- 50 individual sugar packets containing 1 teaspoon of sugar (4 g) each
- Plastic spoons
- Beverage containers of cola (12-oz), fruit drink (12-oz), lemonade (20-oz), sports drink (20-oz), sparkling water (any size), and water (any size)
- 6 slips of paper and pencil or pen
- Hat, bag, or basket

SETUP

1. Gather materials and count out the sugar packets.
2. Display beverage containers on a table.
3. Write beverage names on slips of paper and put in a hat, bag, or basket
4. Set up starting and finish lines.

See “Make It Your Own” below for different ages, group sizes, and time available.

STEP-BY-STEP DIRECTIONS

- 1. ASK:** “Does anyone know what added sugars are? Added sugars are put into a food or drink when it is made. For example, when sugar is added to iced tea. Can you guess how much added sugar is in these drinks? Use these sugar packets to show me. Each sugar packet contains about 1 teaspoon of sugar.”
- 2. DO:** After kids guess, show them the answer by counting out the correct amount for each drink, using the chart on page 51. Put the packets in front of each drink after counting. For example, with a 12-oz can of cola, have the kids count out eight sugar packets.
- 3. SAY:** “That’s a lot of added sugar! Eating and drinking too many foods with added sugars may contribute to cavities. And the extra calories from added sugars may make it hard to keep a healthy weight. Water is a great drink choice because it does not have any added sugars. Let’s play a game to remind ourselves to pass on the added sugars and choose water instead.”
- 4. PLAY:** Make six teams and line up behind the starting line. Have the first person in each team draw a slip of paper and take the correct number of sugar packets. The first kid in each line must walk or run with a sugar packet in his or her spoon to the finish line, drop the packet, and run back to pass the spoon to the next person. If the sugar packet is dropped before the finish line, the kid must go back to the starting line and start again with the same packet. The goal is to get all of the sugar packets to the finish line first.
- 5. WRAP UP:** “Did you notice that you had to run a lot more for the drinks with lots of sugar added? That shows that if you drink a sugary beverage, you have to exercise a lot more to burn off the calories from the added sugar. To be healthy, you have to balance your food and play. Every day you make choices about what to eat and drink. As you can see, sweet drinks have a lot of added sugar. Remember to choose water instead of regular soda, fruit drinks, sweet tea, sports drinks, and lemonade.”

OPTIONAL FOLLOWUP:

Teach kids how to read ingredient lists to learn about sugar content. Explain that sugar goes by other names, such as high-fructose corn syrup, fructose, honey, syrup, sucrose, and dextrose.

Pay attention to the size! Use only 12-oz or 20-oz cans or bottles for this activity.

Make It Your Own











AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, have them count the packets out loud.	For smaller groups, ask kids to count out sugar packets.	If you have less time, do the two parts of the activity on different days.
For older kids, have them look at the ingredients list and identify sources of added sugars.	For bigger groups, have everyone sit in a semi-circle while you count out the sugars.	If you have more time, encourage kids to talk about the times they can make better beverage choices.

No materials? No time? No problem!

Try this quick tip while serving meals or when kids are eating. Say: “How much added sugar do you think is in one can of regular soda? Eight teaspoons! An average 10-year-old would need to walk for 1 hour to burn off that much sugar!”

How Much Added Sugar Is in My Drink?

Look at the chart below to see how much added sugar is in some popular drinks.

Beverage	Size	Teaspoons of added sugar	Calories from added sugar
Water 	Any	0	0
Sparkling Water (unsweetened) 	Any	0	0
Soda 	12 ounces	 (8)	126
Fruit-Flavored Drink 	12 ounces	 (10)	168
Lemonade 	20 ounces	 (14)	220
Sports Drink 	20 ounces	 (8)	122

All information taken from *MyPlate* SuperTracker at <https://www.supertracker.usda.gov>.



Wow! A can of soda can have 8 teaspoons of added sugar! Choose water instead.



Power Panther visited summer meals today to say: Eat Smart to Play Hard.



Tell kids that this poster reminds us why water is the better choice!



Get into it!

Interested in using the Power Panther mascot? Visit the Team Nutrition Web site for more information:
<http://www.fns.usda.gov/power-panther>

BALANCE YOUR DAY WITH FOOD AND PLAY!



Power Path

Set up five easy fitness stations and let kids lead each other on a high-energy Power Path. This is a great activity for large groups.



PERFECT FOR...

- Ages: 6–12
- Size of Group: 20+
- Time: 30–45 minutes
- Setting: Outdoors

MATERIALS

- **MyPlate** poster
- Whistle (optional)

SETUP

1. Ask five kids to help lead the activity.
2. Explain to leaders what to do at each station.

See “Make It Your Own” below for different ages, group sizes, and time available.

STEP-BY-STEP DIRECTIONS

1. **SAY:** “Today we are going to learn about eating smart to play hard. We are going to try out some fun ways to get exercise, too.”
2. **ASK:** “What are the Five Food Groups?” (Encourage conversation about the Five Food Groups: **Fruits, Vegetables, Grains, Protein Foods, and Dairy.** Show **MyPlate**.) “You can see all of the food groups on the **MyPlate** icon. The healthiest food choices from these food groups are low in calories from added sugars and saturated fats. What are some healthy choices from each food group?”

Examples of healthy choices, see more ideas at <http://www.choosemyplate.gov>:

- **Fruit:** Peaches, blueberries, strawberries
- **Vegetables:** Spinach, carrots, bell peppers
- **Grain:** Whole-wheat bread, brown rice, oatmeal
- **Protein Foods:** Eggs, beans, skinless chicken breast, seafood, peanut butter
- **Dairy:** Low-fat milk, low-fat yogurt

3. **PLAY:** Divide kids into five groups and have them rotate through the stations. Blow your whistle or yell, “Freeze!” to switch stations. Let the leaders explain what to do.

Power Station 1: Veggietastic! Do five jumping jacks, then yell the name of a vegetable. Repeat until you’ve yelled five different vegetables.

Power Station 2: Fruit-abulous! Hop on one foot five times, then whisper the name of a fruit you like. Repeat until you’ve whispered five different fruits.

Power Station 3: Grain-derful! With a partner, make up a handshake that ends with you both shouting the name of a healthy grain.

Power Station 4: Protein-credible! Do the chicken dance all together, then make up a similar dance for a different protein, such as peanut butter or fish.

Power Station 5: Dairy-mazing! With a partner, make up a “footshake” that ends with both of you shouting the name of a healthy dairy food.

4. **WRAP UP:** “Give each leader a round of applause! Today you got a lot of activity and learned about the Five Food Groups. Nice work! Remember: Eat smart to play hard.”

OPTIONAL FOLLOWUP:

Take pictures of the activity and share them on social media to celebrate a job well done. See the social media tips on page 2.



Make It Your Own

AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, have them pair up with older kids.	For smaller groups, do each station all together.	If you have less time, do one station at a time.
For older kids, pair them up with younger kids and encourage them to act as coaches.	For bigger groups, find parent volunteers or other adults to help.	If you have more time, have kids repeat stations.

No materials? No time? No problem!

Try this quick tip when serving food or when kids are eating. Say: “Do you know the Five Food Groups? Great! Can you give me an example of a food from each group?”

Power Up Your Snack



**POWER-UP
WITH FRUITS &
VEGETABLES!**



Fruit is a great energizing snack for kids who want to play hard all summer long. In this fun tasting activity, you'll serve kid-friendly spiced summer fruit combinations.

INGREDIENTS AND MATERIALS

Choose 2–3 combinations:

- Apples, sliced, with a sprinkle of cinnamon
- Peaches, sliced, with a sprinkle of ginger powder or pumpkin pie spice
- Strawberries, halved, with chopped mint
- Mango, sliced, with chili powder
- Cutting board
- Knife
- 3 clean serving trays
- Small plates
- Forks
- Napkins

PREPARE THE FRUIT

Wash your hands and follow food safety directions on pages 4–5. Slice the fruit into single-serving bite-sized pieces and place on serving trays. Sprinkle with spices or herbs. Prepare plates with one of each spiced fruit. **Note:** Fruits that are frozen and canned (in water or 100% juice) may be substituted for fresh. Be sure to choose frozen and canned fruits without added sugars.

BEFORE THE TASTING, SAY:

“To eat smart and play hard, power up with fruit as snacks. Fruits contain many nutrients that help your body stay healthy. They provide important vitamins and minerals and they taste great. We are going to taste some fruits right now. Are you ready? I've added some herbs and spices for even more flavor.”

AFTER TASTING, ASK:

- “What are some times that you could eat fruit as a snack?”
- “What other fruits would taste good with cinnamon?”
- “Which was your favorite?”
- “Which kinds of fruits do you eat at home?”



TWEET!



FACEBOOK!

We made today a [Try-Day](#). Kids tasted fruits flavored with herbs and spices. Yum!



Home Run Hummus Wrap

Keep kids energized and satisfied with this delicious, healthy wrap made with beans and veggies.



SERVINGS: 6

SERVING SIZE: 1 wrap

INGREDIENTS:

- 6 8-inch whole-wheat tortillas
- 1½ cups prepared hummus
- 1 cup red bell pepper, cut into ¼-inch strips
- 1½ cups carrots, grated
- 1½ cups baby spinach leaves

SAFETY STEPS

In every food preparation activity, it's important to follow proper safety steps. Follow the food safety instructions on pages 4–5.

- Wash your hands. Use gloves or utensils to handle food. Clean surfaces to be used for food preparation with hot, soapy water. Cover the food preparation area with clean butcher paper or a disposable tablecloth for easy cleanup.
- Prepare the ingredients. Rinse and prepare produce for **Home Run Hummus Wrap** using safe food-handling practices as described on pages 4–5. Place all ingredients on plates or in bowls, cover, and refrigerate until ready to use.
- Lead kids in proper hand-washing steps. See page 4.



DIRECTIONS

1. Place the 6 tortillas on a clean surface.
2. Place ¼ cup hummus in the center of each tortilla. Use a butter knife to spread the hummus evenly from side to side across the center of the tortilla.
3. Top the hummus with 4–6 red pepper strips and ¼ cup grated carrots.
4. Divide the spinach leaves evenly between each tortilla, arranging the leaves over the top of the other vegetables.
5. Fold the bottom edge of the tortilla up and over the vegetables, and then continue rolling up to the top edge.
6. Cut each wrap diagonally across the center width of the wrap.
7. Place both halves on a plate to serve.



OPTIONS

- Consider using other vegetables in this wrap. Cucumbers, zucchini, and shredded purple cabbage would be colorful and delicious.
- This wrap is also a satisfying snack to share with friends.

Food Demonstration Samples: To serve for a demonstration tasting, cut each wrap into 4 equal pieces. Place a toothpick through each piece and assemble on a tray. Alternately, place each sample piece in a small cup. Makes 24 samples.

NUTRITION INFORMATION

Amount per serving: 1 wrap; **Calories:** 249; **Total Fat:** 9 g; **Saturated Fat:** 2 g; **Sodium:** 428 mg; **Potassium:** 366 mg; **Total Carbohydrate:** 33 g; **Dietary Fiber:** 8 g; **Sugars:** 2 g; **Protein:** 10 g; **Vitamin A:** 5824 IU; **Vitamin C:** 23 mg; **Vitamin D:** 0 IU; **Calcium:** 106 mg; **Iron:** 2 mg.

Get children involved in making the recipe!

SHOW them how to:

- Spread the hummus across the tortilla.
- Use a box grater to grate the carrots (for ages 6–7 and up with adult supervision).
- Arrange the vegetables in each wrap.



Share these fun facts:

- * Hummus is a bean dip, or spread, made from cooked garbanzo beans (chickpeas), garlic, lemon juice, and sometimes sesame seeds.
- * Hummus is commonly eaten in Middle Eastern countries. The smooth bean spread is sometimes eaten with flat bread with a meal.



Remember The 4 Healthy Moves!

LIMIT SCREEN TIME

Limit your computer, phone, TV,
and video game time to no
more than 1-2 hours a day.



GET ACTIVE

Get at least 60 minutes
of physical activity
every day.



DRINK SMART, TO PLAY HARD!

Thirsty? Drink
water, instead of
sugar-sweetened
beverages.



CHOOSE MORE FRUITS AND VEGETABLES

Color your plate with
great-tasting fruits and
vegetables at meals and snacks.



DEPORTES

POWER PANTHER DICE:

Aliméntate bien para jugar con ganas



Actividades:

¡Fortalécete y haz 60!	48
Carrera por turnos de los cinco grupos de alimentos	49
Toma bebidas saludables para jugar con ganas	50
El camino de la energía	52
Fortalece tu merienda	53
Enrolladitos de hummus home run	54



¡Haz que los niños se mantengan en movimiento y se sientan bien!

**ALIMÉNTATE BIEN
PARA JUGAR
CON GANAS**



¡Fortalécete y haz 60!

¡Pongámonos en movimiento! Los niños se divertirán haciendo 60 repeticiones de ejercicios graciosos.



PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 12
- Tamaño del grupo: Cualquier tamaño
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

Ninguno

PREPARACIÓN

Ninguna

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ DECIR:** “¿Saben cuántos minutos de actividad física necesitan los niños todos los días? (Al menos 60 minutos). Estar físicamente activos y alimentarse bien ayuda a mantener nuestros cuerpos saludables y fuertes. Hoy haremos un juego divertido y activo llamado ‘Fortalécete y haz 60’. En lugar de estar activos durante 60 minutos, haremos 60 repeticiones de cada movimiento que yo diga”.
- 2. QUÉ DECIR:** “Cuando diga un movimiento divertido, todos se ponen de pie y hacen el movimiento 60 veces, mientras contamos en voz alta en equipo. Si sienten que no pueden hacer más, siéntense y alienten a los demás. Los últimos niños que permanezcan de pie haciendo las 60 repeticiones obtienen una ronda de aplausos y pasamos al siguiente movimiento”.
- 3. CÓMO JUGAR:** Di cualquiera de los siguientes movimientos:
 - Brinca como un conejito
 - Merodea como una pantera
 - Camina como un zombi
 - Regatea y luego arroja una pelota invisible de baloncesto
 - Tócate la cabeza, los hombros, las rodillas y los dedos del pie
 - ¡Inventa tu propio movimiento!
- 4. CONCLUSIÓN:** “¿Cuál fue tu movimiento preferido? Observen que el cuerpo se siente caliente y listo para actuar. Saben que sus cuerpos han estado lo suficientemente activos porque el corazón les está latiendo más rápido de lo normal y quizás estén respirando más fuerte de lo normal. También están siendo lo suficientemente activos si ejercitan durante al menos 60 minutos. Recuerden alimentarse bien para jugar con ganas todos los días”.
- 5. REPORTE:** Asegúrate de entregarles a los padres la Guía de actividades para familias cuando recojan a sus hijos.

Consejo: ¡esta es una actividad estupenda para que los niños más grandes dirijan!

¡Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física cada día!



ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Permite que los niños inventen sus propios movimientos que incluyan animales, figuras, deportes, pasatiempos, personas, lugares y personajes de ficción.
- Usa esta actividad como un calentamiento en el interior los días en que los niños no pueden ir afuera.

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, jueguen todos juntos y hagan 6 ejercicios 10 veces cada uno.	Para grupos más pequeños, forma equipos de 2.	Si tienes menos tiempo, juega menos rondas.
Para niños más grandes, forma grupos más pequeños o haz que los niños jueguen de manera individual.	Para grupos más numerosos, usa un silbato para llamar la atención de todos cuando des indicaciones.	Si tienes tiempo, juega más rondas, y deja que algunos niños inventen movimientos y sean los líderes.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Pon en práctica este consejo rápido antes de servir los alimentos. Qué decir: “Alimentarse bien y hacer suficiente actividad física ayuda a mantener sus cuerpos saludables y fuertes. ¿Saben cuántos minutos de ejercicio necesitan los niños todos los días? (Al menos 60 minutos). ¡Para recordar ese número, saltemos 60 veces!”.

Carrera por turnos de los cinco grupos de alimentos

Aprende sobre los Cinco grupos de alimentos mientras te diviertes en esta carrera por turnos llena de energía.



¡EQUILIBRA TU DÍA CON ALIMENTOS Y JUEGOS!



INSTRUCCIONES PASO A PASO

- QUÉ HACER:** Invita a los niños a que participen en una carrera por turnos. Haz que los niños formen equipos de cinco y se sienten juntos en la línea de salida.
- QUÉ PREGUNTAR:** “¿Qué es una carrera por turnos?”. (Permite que los niños expliquen). Una carrera por turnos es una actividad en equipo en la que cada persona corre una distancia específica antes de pasarle el bastón a la siguiente persona. Puede organizarse en círculo, como una pista de carreras, o en una línea recta entre dos marcadores.
- QUÉ DECIR:** “La carrera por turnos de hoy será un poco diferente. Haremos la Carrera por turnos de los Cinco grupos de alimentos. ¿Quién sabe cuáles son los Cinco grupos de alimentos? **el grupo de las frutas, el grupo de los vegetales, el grupo de los granos, el grupo de las proteínas, y el grupo de los lácteos.** El ícono de *MiPlato* nos recuerda que necesitamos seleccionar alimentos saludables de los Cinco grupos de alimentos para obtener la nutrición necesaria para crecer, aprender, jugar y permanecer sanos. La mayoría de las personas no eligen suficientes frutas y vegetales. Como pueden ver en el ícono de *MiPlato*, la mitad de sus platos deberían tener frutas y vegetales. También son buenas opciones para las meriendas. Bien, juguemos y veamos cuál de los equipos de *MiPlato* es el más rápido. Cada miembro del equipo representará uno de los grupos de alimentos en *MiPlato*”.
- CÓMO JUGAR:** Permite que los niños decidan qué compañero de equipo representará cuál grupo de alimentos. Haz que cada equipo forme una fila detrás de la línea de salida, un poco separados. Reparte los bastones de mando. La idea de este juego es que cada jugador corra hasta la línea de llegada y regrese para pasarle el bastón de mando a la siguiente persona. Explica que a medida que se pasan el bastón, deben gritar el nombre de su grupo de alimentos. El equipo ganador es el que termina la carrera primero.
- CONCLUSIÓN:** Dale a cada grupo de alimentos una ronda de aplausos. Qué decir: “¡Excelente labor! Realmente dominaron el juego. Recuerden, necesitamos seleccionar alimentos saludables de los cinco grupos para alimentarnos bien y jugar con ganas”.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Alienta a los niños a que hagan coincidir los alimentos en sus Alimentos de verano con los grupos de alimentos.
- Reproduce la canción *Alive with Five Food Groups*, disponible en: <http://www.fns.usda.gov/multimedia/music/alivewithfive.mp3>.

PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 14
- Tamaño del grupo: 10 o más
- Tiempo: 30 minutos
- Lugar: Al aire libre

MATERIALES

- Platos de papel (o un objeto para pasar como bastón de mando, como una cuchara de plástico)
- Cualquier material para marcar las líneas de salida y de llegada
- Afiche de *MiPlato*

PREPARACIÓN

1. Encuentra un lugar amplio que puedas usar para una carrera por turnos.
2. Marca las líneas de salida y de llegada.

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.



Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, haz que la distancia de la carrera sea más corta.	Para grupos más pequeños, forma equipos pequeños pero haz que los niños griten todos los grupos de alimentos cuando se pasen el bastón.	Si tienes menos tiempo, sáltate las preguntas y diles a los niños los nombres de los Cinco grupos de alimentos.
Para niños más grandes, pídeles que se animen entre sí con los nombres de los grupos de alimentos.	Para grupos más numerosos, forma equipos de siete y haz que más niños sean frutas y vegetales.	Si tienes más tiempo, pídeles a los niños que nombren alimentos saludables de cada grupo de alimentos.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¿No hay problema!

Antes de servir una comida, di: “El ícono de *MiPlato* nos recuerda consumir alimentos de cada uno de los Cinco grupos de alimentos. ¿Quién puede decirme qué grupos de alimentos tenemos como parte de nuestra comida el día de hoy?”.

TOMA AGUA EN LUGAR DE BEBIDAS AZUCARADAS



Toma bebidas saludables para jugar con ganas

Los niños adivinarán la cantidad de azúcar adicional en bebidas conocidas, y luego jugarán un juego dulce.



PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 12
- Tamaño del grupo: 6 o más
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

- 50 paquetes de azúcar individuales que contengan 1 cucharadita de azúcar (4 g) cada uno
- Cucharas de plástico
- Recipientes de gaseosa cola (12 onzas), bebida de frutas (12 onzas), limonada (20 onzas), bebida deportiva (20 onzas), agua carbonatada (cualquier tamaño) y agua (cualquier tamaño)
- 6 trozos de papel y lápiz o lapicero
- Sombrero, bolsa o canasta

PREPARACIÓN

1. Reúne los materiales y cuenta los paquetes de azúcar.
2. Exhibe los recipientes de bebidas en una mesa.
3. Escribe los nombres de las bebidas en los trozos de papel y colócalos en un sombrero, bolsa o canasta.
4. Prepara las líneas de salida y llegada.

Consulta más abajo la sección "Hazlo tú mismo" para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. **QUÉ PREGUNTAR:** "¿Alguien sabe qué son los azúcares adicionales? Los azúcares adicionales se colocan en un alimento o en una bebida cuando se elabora. Por ejemplo, cuando se agrega azúcar al té helado. ¿Pueden adivinar cuánto azúcar adicional contienen estas bebidas? Usen estos paquetes de azúcar para mostrarme. Cada paquete de azúcar contiene cerca de 1 cucharadita de azúcar".
2. **QUÉ HACER:** Después de que los niños adivinen, muéstrales la respuesta contando la cantidad correcta para cada bebida, usando la tabla de la página 51. Por ejemplo, para una lata de gaseosa cola de 12 onzas, haz que los niños cuenten ocho paquetes de azúcar y coloca los paquetes al frente de la bebida.
3. **QUÉ DECIR:** "¡Eso es un montón de azúcar adicional! Consumir demasiados alimentos y bebidas con azúcares adicionales puede producir caries. Es más, las calorías adicionales provenientes de los azúcares adicionales pueden hacer difícil mantener un peso saludable. El agua es una buena opción de bebida porque no contiene azúcares adicionales. Juguemos un juego para recordarnos tomar agua en vez de bebidas con azúcar adicional".
4. **CÓMO JUGAR:** Forma seis equipos y haz que se paren en fila detrás de la línea de salida. Haz que la primera persona de cada equipo tome un trozo de papel y la cantidad correcta de paquetes de azúcar. El primer niño de cada fila debe caminar o correr con un paquete de azúcar en su cuchara hasta la línea de llegada, soltar el paquete y correr de regreso para pasarle la cuchara a la siguiente persona. Si el paquete de azúcar se cae antes de la línea de llegada, el niño debe comenzar de nuevo. El objetivo es ser el primero en trasladar todos los paquetes de azúcar.
5. **CONCLUSIÓN:** "¿Observaron que corrieron mucho más para las bebidas que contienen mucho azúcar adicional? Esto demuestra que si consumen una bebida azucarada, tienen que hacer mucho más ejercicio para quemar las calorías del azúcar adicional. Para estar sanos, deben equilibrar su alimentación y sus juegos. Como pueden ver, las bebidas dulces contienen mucho azúcar adicional. Cuando tomen decisiones sobre lo que comen y toman, recuerden que pueden tomar agua en lugar de gaseosas regulares, bebidas de frutas, té dulce, bebidas deportivas y limonada".

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

Enséñales a los niños a leer la lista de ingredientes y a reconocer los otros nombres que tiene la azúcar como jarabe de maíz de alta fructosa, fructosa, miel, jarabe, sacarosa y dextrosa.

¡Presta atención al tamaño! Usa solo latas o botellas de 12 o 20 onzas para esta actividad.

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, haz que cuenten los paquetes en voz alta.	Para grupos más pequeños, pídeles a los niños que cuenten los paquetes de azúcar.	Si tienes menos tiempo, juega las dos partes de la actividad en diferentes días.
Para niños más grandes, haz que observen la lista de ingredientes e identifiquen fuentes de azúcares adicionales.	Para grupos más numerosos, haz que todos se sienten en un semicírculo mientras tú cuentas los paquetes de azúcar.	Si tienes más tiempo, alienta a los niños a que hablen sobre las veces en que pueden elegir mejores opciones de bebidas.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Usa este consejo rápido mientras sirves alimentos o cuando los niños estén comiendo. Qué decir: "¿Cuánto azúcar adicional piensan que contiene una lata de bebida gaseosa? ¡Ocho cucharaditas! ¡Un niño de 10 años promedio necesitaría caminar durante 1 hora para quemar esa cantidad de azúcar!".

¿Cuánto azúcar adicional contiene mi bebida?

Observa la tabla a continuación para saber cuánto azúcar adicional contienen algunas bebidas populares.

Bebida	Tamaño	Cucharaditas de azúcar adicional	Calorías del azúcar adicional
Agua 	Cualquiera	0	0
Agua carbonatada (no azucarada) 	Cualquiera	0	0
Bebida gaseosa 	12 onzas	 (8)	126
Bebida con sabor a frutas 	12 onzas	 (10)	168
Limonada 	20 onzas	 (14)	220
Bebida deportiva 	20 onzas	 (8)	122

Toda la información se obtuvo de SuperTracker de MyPlate en <https://www.supertracker.usda.gov>.

 ¡TWITÉALO!

 ¡FACEBOOK!

¡Vaya! ¡Una lata de gaseosa puede tener 8 cucharaditas de azúcar adicional! Mejor, toma agua.

 ¡TWITÉALO!

 ¡FACEBOOK!

Hoy, Power Panther visitó Alimentos de verano para decirnos: **Aliméntate bien para jugar con ganas.**



¡Diles a los niños que este afiche nos recuerda por qué el agua es la mejor opción!



¡Ponte su disfraz!

¿Estás interesado en usar la mascota Power Panther? Visita la página web del Equipo de Nutrición para obtener más información: www.fns.usda.gov/power-panther.

**¡EQUILIBRA TU DÍA
CON ALIMENTOS
Y JUEGOS!**



El camino de la energía

Prepara cinco estaciones de actividad física fáciles y permite que los niños se guíen entre sí por un Camino de la energía. Esta es una buena actividad para grupos grandes.



PERFECTO PARA...

- Edades: 6 a 12
- Tamaño del grupo: 20 o más
- Tiempo: 30 a 45 minutos
- Lugar: Al aire libre

MATERIALES

- Afiche de *MiPlato*
- Silbato (opcional)

PREPARACIÓN

1. Pídeles a cinco niños que te ayuden a dirigir la actividad.
2. Explícales a los líderes qué deben hacer en cada estación.

Consulta más abajo la sección "Hazlo tú mismo" para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. **QUÉ DECIR:** "Hoy vamos a aprender sobre cómo alimentarnos bien para jugar con ganas. También probaremos algunas maneras divertidas de hacer ejercicios".
2. **QUÉ PREGUNTAR:** "¿Cuáles son los Cinco grupos de alimentos?". (Alienta una conversación sobre los Cinco grupos de alimentos: **el grupo de las frutas, el grupo de los vegetales, el grupo de los granos, el grupo de las proteínas, y el grupo de los lácteos.** Muéstrales *MiPlato*). Pueden ver todos los grupos de alimentos en el ícono de *MiPlato*. Las opciones de alimentos más saludables de estos grupos de alimentos tienen pocas calorías provenientes de azúcares adicionales y grasas saturadas. ¿Cuáles son algunas opciones saludables en cada grupo de alimentos?".

Ejemplos de opciones saludables, más opciones en <http://www.choosemyplate.gov>:

- **Frutas:** duraznos, arándanos, fresas
 - **Vegetales:** espinacas, zanahorias, pimientos
 - **Granos:** pan de trigo integral, arroz integral, avena
 - **Proteínas:** huevos, frijoles, pechuga de pollo sin piel, mariscos, mantequilla de cacahuete (maní)
 - **Lácteos:** leche baja en grasa, yogur bajo en grasa
3. **CÓMO JUGAR:** Separa a los niños en cinco grupos y haz que caminen por las estaciones. Sopla tu silbato o grita "¡Congelados!" para cambiar de estaciones. Permite que los líderes expliquen lo que deben hacer.

Estación de energía 1: ¡Vegetástico! Haz cinco saltos en tijera, luego grita el nombre de un vegetal. Repite hasta que hayas gritado cinco vegetales diferentes.

Estación de energía 2: ¡Frutabuloso! Brinca en un pie cinco veces, luego susurra el nombre de una fruta que te guste. Repite hasta que hayas dicho cinco frutas diferentes.

Estación de energía 3: ¡Granosilloso! Con un compañero, inventa un apretón de manos que termine con ambos gritando el nombre de un grano saludable.

Estación de energía 4: ¡Proteínasombroso! Todos juntos bailen el baile del pollo, luego inventen un baile similar para una proteína diferente, como mantequilla de cacahuete (maní) o pescado.

Estación de energía 5: ¡Lacteoscitante! Con un compañero, inventa un "apretón de pies" que termine con ambos gritando el nombre de un lácteo saludable.

4. **CONCLUSIÓN:** "¡Aplaudamos a cada líder! Hoy estuvieron muy activos y aprendieron sobre los Cinco grupos de alimentos. ¡Excelente labor! Recuerden: aliméntense bien para jugar con ganas".

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

Toma fotografías de la actividad y compártelas en los medios sociales para celebrar una buena labor. Consulta los consejos para medios sociales de la página 2.

**¡Fortalécete con
*MiPlato!***



Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, haz que formen parejas con niños más grandes.	Para grupos más pequeños, pasen cada estación todos juntos.	Si tienes menos tiempo, haz una estación cada vez.
Para niños más grandes, haz que formen parejas con niños más pequeños y alientalos a actuar como entrenadores.	Para grupos más numerosos, encuentra padres voluntarios u otros adultos para que te ayuden.	Si tienes más tiempo, haz que los niños repitan las estaciones.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Usa este consejo rápido cuando sirvas alimentos o cuando los niños estén comiendo. Qué decir: "¿Conocen los Cinco grupos de alimentos? ¡Excelente! ¿Pueden darme un ejemplo de un alimento de cada grupo?".

¡FORTALÉCETE
CON FRUTAS Y
VEGETALES!



Fortalece tu merienda



La fruta es una excelente merienda energizante para los niños que desean jugar con ganas todo el verano. En esta divertida actividad de probar, les servirás a los niños combinaciones de frutas de verano condimentadas.

INGREDIENTES Y MATERIALES

Elige entre 2 y 3 combinaciones:

- Manzanas cortadas en rodajas con un toque de canela
- Duraznos cortados en rodajas con un toque de jengibre en polvo o condimento para tarta de calabaza
- Fresas cortadas por la mitad con menta picada
- Mango cortado en rodajas con chile en polvo
- Tabla para cortar
- Cuchillo
- 3 bandejas limpias para servir
- Platos pequeños
- Tenedores
- Servilletas



PREPARA LA FRUTA

Lávate las manos y sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5. Corta la fruta en trozos del tamaño de un bocado y colócalas en las bandejas para servir. Añade los condimentos o hierbas. Prepara los platos con una de cada fruta condimentada. **Nota:** Las frutas congeladas y enlatadas (en agua o en jugo 100% natural) se pueden reemplazar por frutas frescas. Asegúrate de escoger frutas congeladas y enlatadas sin azúcares adicionales.



ANTES DE QUE PRUEBEN, DILES:

“Para alimentarse bien y jugar con ganas, fortalézcanse con frutas como meriendas. Las frutas contienen muchos nutrientes que le ayudan a tu cuerpo a mantenerse saludable. Aportan vitaminas y minerales importantes y saben deliciosas. Ahora probaremos algunas frutas. ¿Están listos? Les he agregado algunas hierbas y algunos condimentos para darles aún más sabor”.

DESPUÉS DE QUE PRUEBEN, PREGÚNTALES:

- “¿Cuáles son algunos momentos en que podrían comer frutas como una merienda?”.
- “¿Qué otras frutas tendrían buen sabor con canela?”.
- “¿Cuál fue su preferida?”.
- “¿Qué tipos de frutas comen en casa?”.



Hicimos que hoy fuera un [Día para probar comidas](#). Los niños probaron frutas saborizadas con hierbas y condimentos. ¡Qué rico!

ALIMÉNTATE BIEN
PARA JUGAR
CON GANAS



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Enrolladitos de hummus home run

Mantén a los niños con energía y satisfechos con este enrolladito delicioso y saludable hecho con frijoles y vegetales.



PORCIONES: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

1 enrolladito

INGREDIENTES:

- 6 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
- 1 ½ tazas de hummus preparado
- 1 taza de pimientos rojos, cortados en tiras de ¼ de pulgada
- 1 ½ tazas de zanahorias, ralladas
- 1 ½ tazas de hojas de espinaca

MEDIDAS DE SEGURIDAD

En cada actividad de preparación de alimentos, es importante seguir las medidas de seguridad adecuadas. Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5.

- Lávate las manos. Utiliza guantes o utensilios para manipular alimentos. Limpia con agua caliente y jabonosa las superficies que utilizarás para la preparación de alimentos. Cubre el área que utilizarás para la preparación de alimentos con papel de estraza limpio o un mantel desechable para que la limpieza sea fácil.
- Prepara los ingredientes. Enjuaga y prepara los productos para el **Enrolladitos de hummus home run** usando precauciones al preparar alimentos según se describe en las páginas 4 y 5. Coloca todos los ingredientes en platos o en recipientes, cúbrelos y refrigéralos hasta que estén listos para usar.
- Haz que los niños sigan las medidas de lavado de manos. Consulta la página 4.



INSTRUCCIONES

1. Coloca las 6 tortillas en una superficie limpia de la cocina.
2. Coloca ¼ de taza de hummus en el centro de cada tortilla. Usa un cuchillo para untar el hummus de manera pareja de lado a lado por el centro de la tortilla.
3. Cubre el hummus con 4 o 6 tiras de pimiento rojo y ¼ de taza de zanahorias ralladas.
4. Divide las hojas de espinaca en partes iguales entre cada tortilla y colócalas por encima de los otros vegetales.
5. Dobra el borde inferior de la tortilla hacia arriba, cubriendo los vegetales, y luego continúa enrollando hasta el borde superior.
6. Corta cada enrolladito diagonalmente en el centro.
7. Coloca ambas mitades en un plato para servir.



OPCIONES

- Considera usar otros vegetales en este enrolladito. Los pepinos, el calabacín y el repollo morado rallado darían un toque colorido y delicioso.
- Este enrolladito también es una merienda sustanciosa para compartir con amigos.

Muestras para la demostración de alimentos: Corta cada enrolladito en 4 trozos iguales y sirve cada trozo en una taza pequeña. Rinde 24 muestras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: 1 enrolladito; **Calorías:** 249; **Grasas totales:** 9 g; **Grasas saturadas:** 2 g; **Sodio:** 428 mg; **Potasio:** 366 mg; **Carbohidratos totales:** 33 g; **Fibra alimentaria:** 8 g; **Azúcares:** 2 g; **Proteína:** 10 g; **Vitamina A:** 5824 IU; **Vitamina C:** 23 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 106 mg; **Hierro:** 2 mg.

¡Haz que los niños participen en la preparación de la receta!

MUÉSTRALES cómo:

- Untar el hummus en la tortilla.
- Usar un rallador para rallar las zanahorias (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Ubicar los vegetales en cada enrolladito.



Comparte estos datos divertidos:

- * El hummus es una salsa de frijoles, o pasta para untar, hecha de garbanzos cocidos, ajo, jugo de limón y, a veces, semillas de sésamo.
- * El hummus se come, comúnmente, en países de Medio Oriente. La suave pasta para untar de frijoles a veces se come con pan sin levadura en una comida.

¡Recuerden los 4 pasos saludables!

LIMITA EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

No pases más de 1 a 2 horas al día frente a los computadores, el teléfono, la televisión y los videojuegos.



MANTENTE EN MOVIMIENTO

Practica al menos 60 minutos de actividad física cada día.



¡TOMA BEBIDAS SALUDABLES PARA JUGAR CON GANAS!

¿Tienes sed? Toma agua en lugar de bebidas azucaradas.



OPTA POR MÁS FRUTAS Y VEGETALES

Dale color a tu plato con frutas y vegetales deliciosos durante las comidas y las meriendas.

