

**CELEBRATIONS**



# Let's Celebrate Summer Meals!

**Summer!**  
It's the season  
of parties and  
celebrations



## **Activities:**

Cheer and Leap Game	40
Herb Gardening	41
Play Hard Activity Cube	42
My Party Plate	44
Garden Fiesta Tuna Pockets	46

## EAT SMART TO PLAY HARD



# Cheer and Leap Game

Kids will cheer each other on with this two-part activity of making up cheers and playing a jumping game.



### PERFECT FOR...

- Ages: 6–13
- Size of Group: Any size
- Time: 15–30 minutes
- Setting: Outdoors, large indoor area

### MATERIALS

- Masking tape or other tape that you can write on
- Marker

### SETUP

Gather materials

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

### STEP-BY-STEP DIRECTIONS

- 1. ASK:** “Why do you think some sports have cheerleaders and coaches?” (Listen to kids’ ideas about how encouragement helps people feel good and perform better.)
- 2. SAY:** “Everybody needs encouragement and help to do his or her best. You all know that eating healthy foods and drinking healthy drinks can help kids stay healthy and feeling great. What would you say to a friend to encourage him or her to choose more fruits and vegetables, or choose water instead of sugar-sweetened drinks?”
- 3. WRITE:** Unroll the masking tape and write kids’ ideas on different pieces. Remind kids that the cheers don’t have to rhyme or sound a certain way. The important thing is to be encouraging to others. Read them out loud to everyone!
- 4. PLAY:** Place three pieces of tape on the ground, with about 12 inches of space in between. Have the kids line up, read the cheers all together, and then jump over each cheer without touching the masking tape. When every child has gone once, to increase the challenge, add another cheer a bit further away from the first three cheers. After each round, add a cheer and increase the space.
- 5. WRAP UP:** “This game was a fun way to play, but the really important part is the encouragement. So let’s read these cheers out loud. Remember: Eating more fruits and vegetables and choosing water instead of sugary drinks can help you be your best!”

### OPTIONAL FOLLOWUP:

- Let kids illustrate their cheers and display them on the walls.
- Encourage kids to use these cheers with their friends and family.



Eat Smart, you can do it! Play hard, get right to it!

CHOOSE WATER AND CHOOSE TO FEEL AWESOME!

### Make It Your Own

AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, come up with cheers all together.	For smaller groups, have each kid present his or her cheer to the group.	If you have less time, write the cheers on one day and play the game on a different day.
For older kids, encourage them to make cheers that rhyme.	For bigger groups, have kids work in pairs.	If you have more time, play again.

### No materials? No time? No problem!

Get silly and cheer kids on yourself! Walk around and give high-fives to kids eating their fruits and veggies.

# Herb Gardening

This seed-planting activity is the perfect way to celebrate how our food is grown!



**EAT SMART,  
EXERCISE,  
HAVE FUN**



## STEP-BY-STEP DIRECTIONS

- 1. SAY:** “Did you know you can grow herbs inside your home? All you need is a sunny window, water, and patience. Today we are going to plant basil seeds in cups. You can take them home, take care of them, and watch them grow.”
- 2. INTRODUCE BASIL:** Show kids a full-grown basil plant. “Basil is used to flavor many veggie dishes and sauces, such as tomato sauce or pesto. You can chop it up and add it to peaches and berries for a yummy fruit salad.” Allow kids to taste washed basil leaves.
- 3. DO:**
  - Distribute a cup and paper plate to each kid.
  - Demonstrate how to write your name on the side in permanent marker and poke a few holes in the bottom. Let kids write names and poke holes.
  - Explain that the holes will keep the plant from getting over-watered, but now the cups have to stay on a plate so they don’t drip. Have kids place their cups on their plates.
  - Have kids fill cups with soil up to ½ inch from rim. Water the mixture until it feels evenly moist.
  - Place two seeds in each cup. Cover with more soil as indicated on seed packet. Have kids pat the soil down and mist with water.
- 4. WRAP UP:** “Today you planted basil seeds to take home and grow into a full plant. This growing plant is your responsibility! It is up to you to water it when the soil is almost dry, make sure it gets lots of sun, and be patient. When the basil plant has grown, you’ll be able to use the leaves to add flavor to recipes. Be sure to rinse the leaves under cool running water before cooking with them.” Over the next few weeks, check in with kids and ask them how their seeds are growing.
- 5. HAND OUT:** Make sure parents receive the Activity Guide For Families when picking up their child.

## OPTIONAL FOLLOWUP:

- Decorate cups or make a plant marker by placing a popsicle stick in the soil and writing the name of the herb on the stick.
- Have kids plant additional herbs for their indoor herb gardens. If you have outdoor space, plant some herbs in outdoor pots as well. Add herbs to meals whenever possible!

## PERFECT FOR...

- Ages: All ages
- Size of Group: 3–30
- Time: 15–30 minutes
- Setting: Outdoors

## MATERIALS

- Paper cups, unwaxed
- Small paper plates
- Basil seeds and plant
- Permanent markers to label cups
- Potting soil
- Water and spray bottle
- Pen or thumbtack (to poke holes in cups)

## SETUP

1. Read planting directions on seed packet.
2. Set out materials.
3. Prepare the area (it will get dirty).

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, demonstrate each step before letting the kids do it.	For smaller groups, let them plant a cup for siblings or friends.	If you have less time, use cups with holes that are pre-filled with soil.
For older kids, let them help the younger kids with planting.	For bigger groups, have siblings share a cup.	If you have more time, decorate the cups.

**No materials? No time? No problem!**

Tell kids about an herb in the food you are serving, and how it helps make the food taste good.

**BALANCE YOUR DAY WITH FOOD AND PLAY!**



# Play Hard Activity Cube

Kids will beat summer boredom with this fun Activity Cube that can be shared with their families!



## PERFECT FOR...

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

## MATERIALS

- Activity Cube (p. 43), tape, scissors to cut and assemble cube
- Copies of the Activity Cube template (1 per kid to take, and 1 for assembling).

## SETUP

1. Assemble one cube.
2. Copy templates for kids to take home.

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

## STEP-BY-STEP DIRECTIONS

1. **ASK:** “What are your favorite ways to get exercise and have fun?”
2. **SAY:** “It’s important for kids to do moderate to vigorous physical activity for at least 60 minutes every day! Physical activity simply means moving your body enough to use energy, but there are different levels of activity. During moderate activity, you can talk, but you can’t sing. During vigorous activity, you can only say a few words without stopping to catch your breath. Balancing your day with food and play helps you stay healthy and strong. There are lots of fun ways to be active, and we are going to try a few out. You can even do these inside — when it’s raining — or when it’s too hot to play outside.”
3. **PLAY:** Ask one kid to roll the Activity Cube. Then read the activity out loud to the kids. The game continues until each side has been called, but everyone must do each activity when it is called.
4. **WRAP UP:** Distribute templates of Activity Cubes for kids to take home. Say, “Try using this Activity Cube at home as something to do with your family or friends! Remember, balance your day with food and play!”



## OPTIONAL FOLLOWUP:

- Have kids make their own cubes at the site! You will need additional templates, scissors, and tape.
- Have kids create their own Activity Cubes by writing on the blank side of the template.



TWEET!



FACEBOOK!

Celebrate Independence Day with 10 Firework Jumps! Kids jumped and played with [Activity Cubes](#) today at summer meals.

## Make It Your Own

### AGES

For younger kids, read the activities out loud to them.

For older kids, tell them to modify the activities once they’ve done them. For example, they can add a spin to the Firecracker Jumps or think of a new activity.

### GROUP SIZE

For smaller groups, have kids take turns being the leader.

For bigger groups, make a big circle with the Activity Cube and activity leader in the center.

### TIME AVAILABLE

If you have less time, roll the cube a few times to show what it does, then distribute template.

If you have more time, encourage kids to invent new exercises for the cube.

## No materials? No time? No problem!

Distribute Activity Cube templates for kids to play at home.




# Activity Cube Template



**CUT**

**FOLD**

**Do 10 Firecracker Jumps!**  
Jump with your arms and legs exploding out.




**Do an Alligator Plank!**  
Start at the top of a push-up, lower down, and crawl on your stomach like an alligator for 3 seconds. Repeat 3 times.



**Do a Lunge Splat Walk!**  
Walk across the room while doing lunges. Every time you lunge down, say "Splat"!




**Walk like a crab across the room 3 times.**  
Squat down low and move sideways.



**Do 5 Silent Karate Kicks.**  
Stand very still and count to three with your eyes closed. Then, do a fast karate kick.



**Run in place while you count to 100.**  
Raise both hands when you get to a number that is a multiple of five (such as 5, 10, 15, 20...).



## ASSEMBLY INSTRUCTIONS:

1. Cut out the template along the dotted lines.
2. Fold along the solid lines.
3. Assemble into a cube by taping the sides together along the tabs.



**ASSEMBLED CUBE**

## MAKE HALF YOUR PLATE FRUITS AND VEGETABLES



# My Party Plate

Kids will think about how to eat more fruits and vegetables at barbecues or picnics, and illustrate their ideas. Great for 4<sup>th</sup> of July, beginning or end of summer programs, or Labor Day celebrations.



### PERFECT FOR...

- Ages: 6–14
- Size of Group: 3–30
- Time: 15–30 minutes
- Setting: Indoors

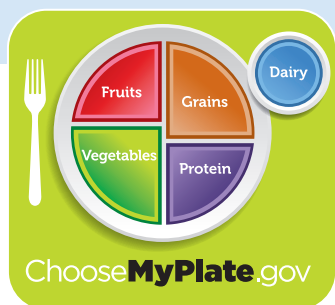
### MATERIALS

- Paper plates or **MyPlate** graphic printouts from <http://www.fns.usda.gov/tn/graphics-library>
- **MyPlate** poster
- Coloring supplies (such as crayons, markers, or colored pencils)

### SETUP

1. Put materials out on tables.
2. Color an example plate or print the **MyPlate** template.

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



### STEP-BY-STEP DIRECTIONS

1. **DO:** Invite kids to join you for an art project. Show them the **MyPlate** Poster and have them share what they know about the Five Food Groups (**Fruits, Vegetables, Grains, Protein Foods, and Dairy**).
2. **SAY:** “Raise your hand if you like to go to celebrations and picnics in the summer. You can have fun and still make healthy choices at these events. Let’s think of what kinds of healthy choices might be offered? What kinds of fruits and vegetables could you eat at a celebration or picnic?” (See list below for ideas.)
3. **CREATE:** Have kids draw a **MyPlate** celebration meal with a reminder to make half of their plate fruits and veggies. Be sure to include low-fat milk or water as a beverage with your meal instead of a sugary drink, like sweet tea or soda.
4. **WRAP UP:** Set up finished plates along the tables and have kids walk around and observe. Say: “Look at all of the tasty and healthy ideas you came up with today!”

### OPTIONAL FOLLOWUP:

- Display plates at the meal site.
- After the 4<sup>th</sup> of July, ask kids to tell you about the fruits and vegetables they ate at their celebrations or picnics.

## Ideas for Fruits and Veggies That You Can Find at a Celebration or Picnic

- |               |                                     |
|---------------|-------------------------------------|
| Watermelon    | Corn on the cob                     |
| Strawberries  | Coleslaw with a light dressing      |
| Orange slices | Carrots and celery with low-fat dip |
| Fruit salad   | Baked beans                         |
| Garden salad  | Grilled zucchini kabobs             |

### Make It Your Own

AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, help them understand what half a plate means by folding their plate in half and making a line down the middle.	For smaller groups, have each kid present his or her plate at the end.	If you have less time, let kids finish at home and bring it back.
For older kids, finish with a vote on the most delicious and nutritious plate.	For bigger groups, have kids work in pairs.	If you have more time, choose a few excellent plates and have kids tell about what they drew.

## No materials? No time? No problem!

Ask: “Have you gone to a celebration or picnic before? What fruits and veggies can you eat at a celebration or picnic?”

# ❁❁❁ My Party Plate Samples ❁❁❁



Choose **MyPlate.gov**

### Lucy's Party Plate:

- Fruits:** Apple, grapes, watermelon,
- Vegetables:** Broccoli, carrots, peas, corn
- Grain:** Brown rice
- Protein:** Chicken legs
- Dairy:** Low-fat milk



Choose **MyPlate.gov**

### Jorge's Party Plate:

- Fruits:** Strawberries
- Vegetables:** Lettuce, tomato
- Grain:** Whole-grain tortilla
- Protein:** Pinto beans
- Dairy:** Low-fat milk, low-fat cheese



**Ask kids if there are any fruit and veggie snack combos they would want at a celebration or picnic!**



# Garden Fiesta Tuna Pockets

Fuel up with protein-rich tuna and colorful vegetables tucked into a pita pocket.



**SERVINGS:** 6

**SERVING SIZE:** 1 filled pocket

**INGREDIENTS:**

- 2 5-oz cans of low-sodium tuna packed in water, drained
- 1 15-oz can no-salt-added black beans, rinsed and drained
- ¾ cup corn
- 1 green bell pepper, diced
- 1 medium carrot, diced
- 1 small red onion, diced (optional)
- 2 tablespoons lime juice
- 1 tablespoon vegetable oil
- ¼ teaspoon salt
- 4 teaspoons chili powder
- 2 teaspoons garlic powder
- 3 6-inch whole-wheat pitas, cut in half

**DIRECTIONS**

1. In a bowl, combine tuna with beans, corn, bell pepper, carrot, and onion.
2. Add in lime juice, vegetable oil, salt, and spices and mix thoroughly to combine.
3. Place 1 cup of the tuna mixture in each pita half.
4. Serve immediately.

**OPTIONS**

- Dice 1 avocado and add to sandwich for a delicious spin.
- Want a creamier filling? Before stuffing the pockets, add 1 tablespoon of fat-free sour cream to each pocket.
- Instead of black beans, use chickpeas (garbanzo beans) or pinto beans.
- Instead of pita pockets, use whole-wheat tortillas or lettuce leaves for a quick and easy wrap!



**Food Demonstration Samples:** Offer ¼-cup portions of tuna salad in small cups. Cut each pita into 8 wedges and serve 1 wedge tucked alongside the tuna salad in each portion cup. Makes 24 samples.

**NUTRITION INFORMATION**

**Amount per serving:** 1 pocket; **Calories:** 215; **Total Fat:** 4 g; **Saturated Fat:** 0 g; **Sodium:** 392 mg; **Potassium:** 454 mg; **Total Carbohydrate:** 32 g; **Dietary Fiber:** 6 g; **Sugars:** 3 g; **Protein:** 17 g; **Vitamin A:** 2364 IU; **Vitamin C:** 21 mg; **Vitamin D:** 0 IU; **Calcium:** 40 mg; **Iron:** 3 mg.

**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 the **Garden Fiesta Tuna Pockets** 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.

**Get children involved in making the recipe!**



**SHOW** them how to:

- Cut each pita in half using a plastic knife (for ages 6–7 and up with adult supervision).
- Cut the bell pepper into small cubes using a plastic knife (for ages 6–7 and up with adult supervision).
- Measure the lime juice and the oil; measure the salt, garlic powder, and chili powder.
- Stir the garden fiesta salad.
- Stuff 1 cup of garden fiesta salad into each pita pocket.

**Share these fun facts:**

- \* **ASK** the children if they know the different colors of onions (red, white, and yellow). **TELL** them that today they are using red onions because they have a fun fiesta color.
- \* Herbs and spices, like garlic and chili powder, help us create flavorful dishes.





CELEBRACIONES



# ¡Celebremos los Alimentos de verano!

## ¡El verano!

Es una época  
de fiestas y  
celebraciones



### Actividades:

Juego de aclamaciones y saltos	40
Jardinería de hierbas	41
Cubo de actividades para jugar con ganas	42
Mi plato de fiesta	44
Pan de pita relleno de atún para fiestas	46

**ALIMÉNTENSE  
BIEN PARA JUGAR  
CON GANAS**



## Juego de aclamaciones y saltos

Los niños se dirán aclamaciones entre sí con esta actividad de dos partes: inventar aclamaciones y jugar un juego de saltos.



### PERFECTO PARA...

- Edades: 6 a 13
- Tamaño del grupo: Cualquier tamaño
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre, un lugar interior amplio

### MATERIALES

- Cinta adhesiva u otra cinta en la que puedas escribir
- Marcador

### PREPARACIÓN

Reúne los materiales

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:** “¿Por qué creen que algunos deportes tienen animadoras y entrenadores?”. (Escucha las ideas de los niños sobre cómo el ánimo les ayuda a las personas a sentirse bien y a desempeñarse mejor).
- 2. QUÉ DECIR:** “Todas las personas necesitan ánimo y eso las ayuda a dar lo mejor de sí mismas. Todos ustedes saben que consumir alimentos saludables y bebidas saludables puede ayudarles a los niños a mantenerse sanos y a sentirse fenomenales. ¿Qué le dirían a un amigo para animarlo a que elija más frutas y vegetales o a que tome agua en lugar de bebidas azucaradas?”.
- 3. QUÉ ESCRIBIR:** Desenrolla la cinta adhesiva y escribe las ideas de los niños en trozos diferentes. Recuérdales que no hace falta que las aclamaciones rimen ni suenen de una manera determinada. Lo importante es alentar a los demás. ¡Lee las aclamaciones en voz alta para todos!
- 4. CÓMO JUGAR:** Coloca tres trozos de cinta adhesiva en el suelo, con unas 6 pulgadas de espacio entre ellas. Haz que los niños se coloquen en fila, lean las aclamaciones juntos y luego salten sobre cada aclamación sin tocar la cinta. Cuando cada niño haya pasado una vez, para aumentar el desafío, agrega otra aclamación un poco más lejos de las primeras tres aclamaciones. Después de cada ronda, agrega una aclamación y aumenta el espacio.
- 5. CONCLUSIÓN:** “Este juego resultó divertido, pero la parte realmente importante es el ánimo. Así que leámoslas en voz alta. Recuerden: ¡consumir más frutas y vegetales, y tomar agua en lugar de bebidas azucaradas puede ayudarles a estar de la mejor forma!”.

### ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Deja que los niños ilustren sus aclamaciones y las coloquen en las paredes.
- Alienta a los niños a que usen estas aclamaciones con sus amigos y su familia.

Aliméntate bien, ¡puedes hacerlo! Juega con ganas, ¡hazlo bien!

**¡TOMA AGUA Y DECIDE SENTIRTE BIEN!**

### Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, inventen aclamaciones juntos.	Para grupos más pequeños, haz que cada niño presente su aclamación al grupo.	Si tienes menos tiempo, escribe las aclamaciones un día y jueguen el juego otro día.
Para niños más grandes, anímalos a escribir aclamaciones que rimen.	Para grupos más numerosos, haz que los niños trabajen en parejas.	Si tienes más tiempo, jueguen de nuevo.

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

¡Ponte gracioso y aclama a los niños tú mismo! Camina por el lugar y choca los cinco con los niños que estén comiendo sus frutas y vegetales.

# Jardinería de hierbas

¡Esta actividad de sembrar semillas es la manera perfecta de celebrar cómo se cultivan nuestros alimentos!



**ALIMÉNTATE BIEN,  
HAZ EJERCICIO,  
DIVIÉRTETE**



## INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ DECIR:** “¿Sabían que pueden sembrar hierbas dentro de la casa? Todo lo que necesitan es una ventana por donde entre el sol, agua y paciencia. Hoy vamos a sembrar semillas de albahaca en tazas. Pueden llevarlas a sus casas, cuidarlas y verlas crecer”.
- 2. PRESENTA A LA ALBAHACA:** Muéstrales a los niños una planta de albahaca. “La albahaca se usa para dar sabor a muchos platos de verduras y a salsas, como las de tomate o pesto. Pueden picarla y agregársela a duraznos y bayas para hacer una ensalada de frutas deliciosa”. Permite que los niños prueben las hojas de albahaca lavadas.
- 3. QUÉ HACER:**
  - Entrégale una taza y un plato de papel a cada niño.
  - Muéstrales cómo escribir sus nombres en el costado con marcador permanente y cómo hacer unos orificios en la parte inferior. Permite que los niños escriban sus nombres y hagan los orificios.
  - Explícales que los orificios evitarán que la planta retenga demasiada agua, pero que las tazas se deben colocar sobre un plato para que no goteen. Haz que los niños pongan sus tazas en los platos.
  - Haz que los niños llenen las tazas con tierra hasta  $\frac{1}{2}$  pulgada del borde. Moja la mezcla hasta que se sienta bien húmeda.
  - Coloca 2 semillas en cada taza. Cubra con más tierra como se indica en el paquete de semillas. Haga que los niños den palmaditas a la tierra hacia abajo y humedezca con agua.
- 4. CONCLUSIÓN:** “Hoy han sembrado semillas de albahaca para llevarse a casa y verla crecer. ¡Esta planta es su responsabilidad! Depende de ustedes regarla cuando la tierra esté casi seca, asegurarse de que tenga mucho sol, y tener paciencia. Cuando la planta de albahaca haya crecido, podrán usar las hojas para añadir sabor a recetas. Asegúrense de enjuagar las hojas con agua fresca antes de usarlas para cocinar”. Durante las siguientes semanas, pregúntales a los niños si sus semillas están creciendo.
- 5. REPORTE:** Asegúrate de entregarles a los padres la Guía de actividades para familias cuando recojan a sus hijos.

## ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Decora las tazas o haz un marcador de plantas con un palito de paleta en la tierra y escribe el nombre de la hierba en el palito.
- Haz que los niños siembren hierbas adicionales para sus jardines de hierbas en interiores. Si tienes un espacio al aire libre, siembra también algunas hierbas en macetas. ¡Agrega las hierbas a las comidas cuando sea posible!

## PERFECTO PARA...

- Edades: Todas las edades
- Tamaño del grupo: 3 a 30
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre

## MATERIALES

- Tazas de papel, no enceradas
- Platos de papel pequeños
- Semillas y planta de albahaca
- Marcadores permanentes para etiquetar las tazas
- Tierra para macetas
- Agua y botella con atomizador
- Lapicero o tachuelas (para hacer los orificios en las tazas)

## PREPARACIÓN

1. Lee las instrucciones de siembra en el paquete de semillas.
2. Prepara los materiales.
3. Prepara el lugar (se ensuciará).

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 pequeños, demuestra cada paso antes de que los niños hagan las cosas.	Para grupos más pequeños, déjalos sembrar una taza para sus hermanos o amigos.	Si tienes menos tiempo, usa tazas con agujeros ya llenas con tierra.
Para niños más grandes, permite que ayuden a los más pequeños cuando siembren.	Para grupos más numerosos, haz que los hermanos compartan una taza.	Si tienes más tiempo, decora las tazas.

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

Cuéntales a los niños acerca de una hierba que esté en el alimento que estás sirviendo y cómo ayuda a hacer que el sabor de la comida sea bueno.

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



# Cubo de actividades para jugar con ganas

Los niños abatirán el aburrimiento del verano con este divertido cubo de actividades que pueden compartir con sus familias.



## PERFECTO PARA...

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

## MATERIALES

- Cubo de actividades (pág. 43), cinta adhesiva, tijeras para cortar y armar el cubo
- Copias de la plantilla del Cubo de actividades (1 por niño, y 1 para demostración).

## PREPARACIÓN

1. Arma un cubo.
2. Copia la plantilla para que los niños se lleven a casa.

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:** “¿Cuáles son sus maneras favoritas de hacer ejercicio y de divertirse?”.
- 2. QUÉ DECIR:** “¡Es importante que los niños realicen actividad física moderada a vigorosa durante al menos 60 minutos cada día! La actividad física simplemente significa mover el cuerpo lo suficiente para usar energía, pero hay diferentes niveles de actividad. Durante una actividad moderada, pueden hablar, pero no pueden cantar. Durante una actividad vigorosa, solo pueden decir algunas palabras sin detenerse a recuperar el aliento. Equilibrar el día con alimentos y juegos les ayudará a permanecer saludables y fuertes. Hay muchas maneras divertidas de estar activos y ahora vamos a probar algunas. Incluso pueden hacerlas en el interior, cuando esté lloviendo, o cuando haga demasiado calor para jugar afuera”.
- 3. CÓMO JUGAR:** Pídele a un niño que haga rodar el Cubo de actividades, luego léeles la actividad en voz alta a los niños. El juego continúa hasta que se hayan leído todos los lados, pero todos deben hacer la actividad cuando se la mencione.
- 4. CONCLUSIÓN:** Reparte plantillas de Cubos de actividades para que los niños se las lleven a casa. Diles, “¡Prueben usar este Cubo de actividades en casa como una actividad con sus familias y amigos! Recuerden: ¡equilibren sus días con alimentos y juegos!”.

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



**¡Usa este afiche como inspiración para otras actividades!**

## ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Haz que los niños hagan sus propios cubos en el lugar. Necesitarás plantillas adicionales, tijeras y cinta adhesiva.
- Haz que los niños creen sus Cubos de actividades escribiendo en el lado en blanco de la plantilla.

## Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, léeles las actividades en voz alta.	Para grupos más pequeños, haz que los niños tomen turnos para ser el líder.	Si tienes menos tiempo, haz rodar el cubo un par de veces para demostrarles cómo funciona y luego reparte las plantillas.
Para niños más grandes, diles que modifiquen las actividades una vez hechas. Por ejemplo, pueden agregar un giro a los Saltos explosivos o pensar en una nueva actividad.	Para grupos más numerosos, haz un círculo grande con el Cubo de actividades y el líder de la actividad en el centro.	Si tienes más tiempo, alienta a los niños a que inventen ejercicios nuevos para el cubo.

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

Reparte las plantillas del Cubo de actividades para que los niños jueguen en casa.

# ❁❁❁ Plantilla de cubo de actividades ❁❁❁

**CORTAR** - - - - -

**DOBLAR** \_\_\_\_\_



**¡Haz 10 saltos explosivos!**  
Salta con los brazos y las piernas de manera explosiva.



**¡Haz una lagartija!**  
Comienza en la parte superior con una flexión de brazos, baja y arrástrate sobre el estómago como una lagartija durante 3 segundos. Repite 3 veces.



**¡Camina haciendo estocadas!** Camina por la sala haciendo estocadas. Cada vez que hagas una estocada, di "¡Aplastado!".



**Camina como un cangrejo** por la sala 3 veces. Flexiona las piernas y muévete hacia los lados.



## **INSTRUCCIONES PARA ARMAR EL CUBO:**

1. Cortar las plantillas por las líneas de puntos.
2. Doblar por las líneas continuas.
3. Armar el cubo y pegar los costados al lado de las pestañas con cinta adhesiva.

**Haz 5 patadas de karate.** Quédate bien quieto y cuenta hasta tres con los ojos cerrados. Luego, haz una patada rápida de karate.



**Corre en el lugar mientras cuentas hasta 100.** Levanta ambas manos cuando llegues a un número que sea múltiplo de cinco (como 5, 10, 15, 20...).



**CUBO ARMADO**

**HAZ QUE LA MITAD DE TU PLATO TENGA FRUTAS Y VEGETALES**



# Mi plato de fiesta

Los niños pensarán cómo comer más frutas y vegetales en parrilladas o picnics, e ilustrarán sus ideas. Es ideal para las celebraciones del 4 de julio, el comienzo o el final del programa de verano, o del Día del Trabajo.



## PERFECTO PARA...

- Edades: 6 a 14
- Tamaño del grupo: 3 a 30
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: En el interior

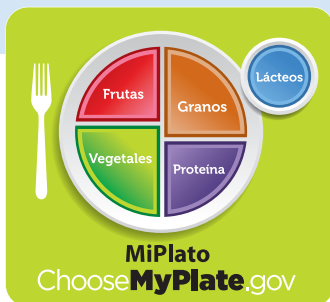
## MATERIALES

- Platos de papel o imprime la grafica de **MiPlato** obtenida de <http://www.fns.usda.gov/tn/graphics-library>
- Afiche de **MiPlato**
- Materiales para colorear (como crayolas, marcadores o lápices de colores)

## PREPARACIÓN

1. Coloca los materiales en las mesas.
2. Colorea un plato de ejemplo o una plantilla impresa de **MiPlato**.

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



## INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ HACER:** Invita a los niños a que participen en un proyecto artístico. Muéstrales el afiche de **MiPlato** y haz que compartan lo que saben 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**).
- 2. QUÉ DECIR:** "Levanten la mano si les gusta ir a celebraciones y picnics en el verano. Pueden divertirse y aun así tomar decisiones saludables en estos eventos. Pensemos: ¿qué tipos de opciones saludables podrían ofrecerse? ¿Qué tipos de frutas y vegetales podrían comer en una celebración o un picnic?". (Consulta algunas ideas en la lista de abajo).
- 3. CÓMO CREAR:** Haz que los niños dibujen una comida de celebración en **MiPlato** con un recordatorio para hacer que la mitad del plato tenga frutas y vegetales. Asegúrate de incluir leche baja en grasa o agua como una bebida con la comida en lugar de una bebida azucarada, como té dulce o una bebida gaseosa.
- 4. CONCLUSIÓN:** Coloca los platos terminados en las mesas y haz que los niños caminen por el lugar y observen. Qué decir: "¡Cuántas ideas sabrosas y saludables se les ocurrieron el día de hoy!".

## ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Exhibe los platos en las paredes del sitio de alimentos.
- Después del 4 de julio, pídeles a los niños que te cuenten sobre las frutas y los vegetales que comieron en sus celebraciones o picnics.

## Ideas de frutas y vegetales que puedes encontrar en una celebración o picnic

Sandía	Mazorcas de maíz
Fresas	Ensalada de repollo rallado con un aderezo liviano
Rodajas de naranja	Zanahorias y apio con salsa baja en grasa
Ensalada de frutas	Frijoles horneados
Ensalada de vegetales	Brocheta de calabacín asada a la parrilla

## Hazlo tú mismo

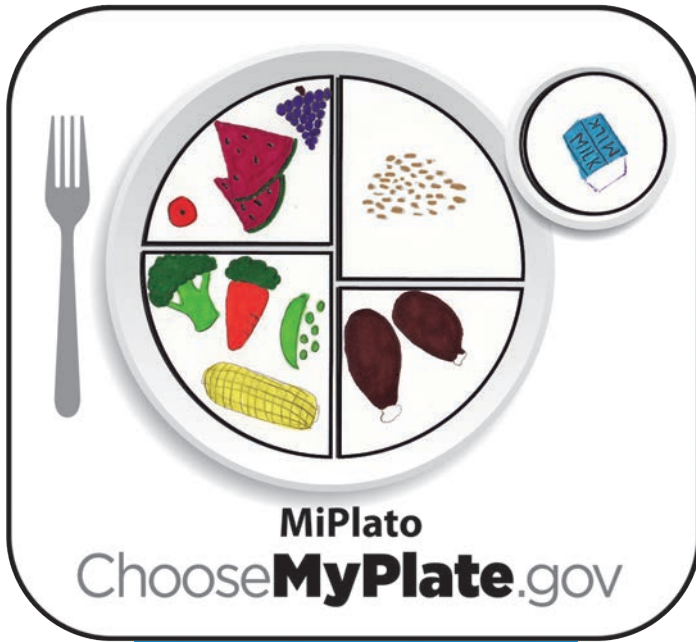
EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, ayúdales a entender lo que significa la mitad de un plato doblando sus platos a la mitad y marcando una línea en el medio.	Para grupos más pequeños, haz que cada niño presente su plato al final.	Si tienes menos tiempo, deja que los niños terminen la tarea en casa y la traigan la próxima vez.
Para niños más grandes, concluye votando por el plato más delicioso y nutritivo.	Para grupos más numerosos, haz que los niños trabajen en parejas.	Si tienes más tiempo, elige algunos platos excelentes y pídeles a los niños que expliquen lo que dibujaron.

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

Pregunta: "¿Han ido alguna vez a una celebración o picnic?  
¿Qué tipos de frutas y vegetales pueden comer en una celebración o un picnic?"



# Muestras de mi plato de fiesta



### Plato de fiesta de Lucy:

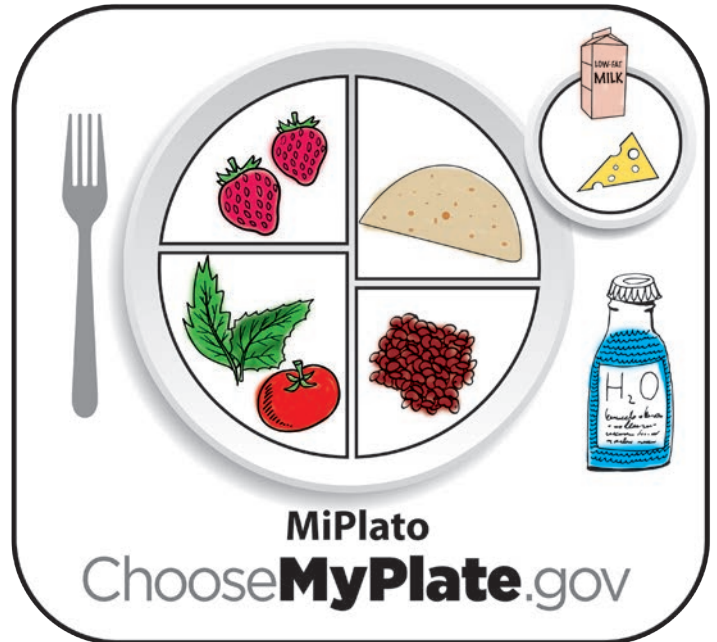
Frutas: manzana, uvas, sandía

Vegetales: brócoli, zanahorias, arverjas, maíz

Granos: arroz integral

Proteína: piernas de pollo

Lácteos: leche baja en grasa



### Plato de fiesta de Jorge:

Frutas: fresas

Vegetales: lechuga, tomate

Granos: pan de granos integrales

Proteína: frijoles

Lácteos: leche baja en grasa, queso bajo en grasa

**USDA** United States Department of Agriculture

## Aliméntate bien para jugar con ganas

Prueba estas meriendas de verano fáciles y rápidas\*

- ZANAHORIAS + HUEVITOS (CUEVA DE SANBANDON)
- MANZANA + MANTECILLA DE CACAHUATES (MANI)
- BEBE AGUA CON TU MERIENDA EN LUGAR DE BEBIDAS AZUCARADAS
- BRÓCOLI + DIP DE VEGETALES RAJO EN GRASA
- FRUTA + YOGUR BAJO EN GRASA
- DIYAZNO + MIELO FRESCO BAJO EN GRASA
- TOMATES CHERRY + QUESO BAJO EN GRASA
- DIP DE FRIJOLIS NEGROS + TORTILLAS TORNEADAS

**GOVERNMENT FOOD PROGRAMS MOVES**

**¡Pregúntales a los niños si hay alguna combinación de meriendas con frutas y vegetales que quisieran en una celebración o picnic!**

**ALIMÉNTENSE  
BIEN PARA JUGAR  
CON GANAS**



**¡SÉ EL CHEF!**

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS**

## Pan de pita relleno de atún para fiestas

Recarguen sus cuerpos con pan de pita relleno de atún rico en proteínas y vegetales coloridos.



**PORCIONES:** 6

### TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

1 pan de pita relleno

### INGREDIENTES:

- 2 latas de 5 onzas de atún bajo en sodio, envasado en agua, escurrido
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros sin sal adicional, escurridos y enjuagados
- ¾ taza de maíz
- 1 pimiento verde, cortado en trozos
- 1 zanahoria mediana, cortada en trozos
- 1 cebolla roja pequeña, cortada en trozos (opcional)
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ cucharadita de sal
- 4 cucharaditas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 3 panes de pita de trigo integral de 6 pulgadas, cortados a la mitad

### 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 **Pan de pita relleno de atún para fiestas** 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. En un recipiente, mezcla el atún con los frijoles, el maíz, el pimiento, la zanahoria y la cebolla.
2. Agrega el jugo de lima, el aceite vegetal, la sal y los condimentos y mezcla bien.
3. Coloca 1 taza de la mezcla de atún en la mitad de cada pan de pita.
4. Sirve de inmediato.

### OPCIONES

- Corta 1 aguacate en trozos y agrégalo al sándwich para darle un toque delicioso.
- ¿Quieres un relleno más cremoso? Antes de rellenar el pan de pita, agrega 1 cucharada de crema agria sin grasa a cada uno.
- En lugar de frijoles negros, usa garbanzos o frijoles pintos.
- En lugar de pan de pita, usa tortillas de trigo integral u hojas de lechuga para un enrolladito rápido y fácil.



**Muestras para la demostración de alimentos:** Ofrece porciones de ¼ de taza de ensalada de atún en tazas pequeñas. Corta cada pita en 8 trozos y sirve 1 trozo junto a la ensalada de atún para cada porción. Rinde 24 muestras.

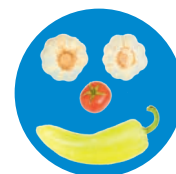
### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

**Cantidad por porción:** 1 pan de pita relleno; **Calorías:** 215; **Grasas totales:** 4 g; **Grasas saturadas:** 0 g; **Sodio:** 392 mg; **Potasio:** 454 mg; **Carbohidratos totales:** 32 g; **Fibra alimentaria:** 6 g; **Azúcares:** 3 g; **Proteína:** 17 g; **Vitamina A:** 2364 IU; **Vitamina C:** 21 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 40 mg; **Hierro:** 3 mg.

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

**MUÉSTRALES** cómo:

- Cortar cada pita a la mitad usando un cuchillo de plástico (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Cortar el pimiento en trozos pequeños usando un cuchillo de plástico (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Medir el jugo de lima y el aceite; medir la sal, el ajo en polvo y el chile en polvo.
- Mezclar la ensalada para la fiesta del jardín.
- Rellenar cada medio pan de pita con 1 taza de ensalada para la fiesta del jardín.



### Comparte estos datos divertidos:

- \* **PREGÚNTALES** a los niños si saben los diferentes colores de cebolla (rojas, blancas y amarillas). **DILES** que hoy están usando cebollas rojas porque tienen un sabor más dulce y un color divertido de fiesta.
- \* Las hierbas y los condimentos, como el ajo en polvo y el chile en polvo, nos ayudan a crear platos sabrosos.

