

MUSIC & DANCE

MOVIN' With Summer Meals

Activities:

Red Pepper, Green Pepper, Chili Pepper	24
Movie Moves Party Game	25
Collaborative Poetry Slam	26
Screen-Free Limbo Challenge	28
Get Down with Bell Peppers	29
Berry Jams Party Bites	30



Turn on the music!
**And turn your meal site
into a celebration!**

FUEL UP WITH FRUITS AND VEGETABLES!



Red Pepper, Green Pepper, Chili Pepper

Kids will learn to eat smart while playing this fun, active group game.



PERFECT FOR...

- Ages: 6–11
- Size of Group: 5–30
- Time: 15–30 minutes
- Setting: Outdoors

MATERIALS

None

SETUP

None

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

STEP-BY-STEP DIRECTIONS

- 1. SAY:** “Your body needs fuel to run, play, and be active. Fruits and vegetables can give your body the fuel you need to be your best. Today, we are going to play a fun game to get your body active. Who knows how to play Red Light, Green Light? This game is called Red Pepper, Green Pepper, Chili Pepper.”
- 2. DO:** Stand at the finish line. Have kids stand shoulder to shoulder at the starting line and face you.
- 3. PLAY:** When you face away from the kids and say “Green Pepper,” the kids run towards you. When you turn around and say, “Red Pepper,” they must stop. If anyone is caught still running, they go back to the starting line and start again. If you say “Chili Pepper” at any point, they have to dance or jump in place. The first player to reach you wins and becomes the “Pepper Master” for the next game.
- 4. WRAP UP:** “Even though this was a game, it teaches an important idea. Fuel your body with fruits and vegetables. Can you think of any other red and green fruits and vegetables?”

OPTIONAL FOLLOWUP:

- Invite family members to play.
- Play again with different red and green fruits and vegetables, like apples, pears, and tomatoes.

Fun Tip:
After you play this game, try Get Down With Bell Peppers on page 29.



Make It Your Own

AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, practice the directions once all together before playing the game.	For smaller groups, let each kid have a turn at being the leader.	If you have less time, call “Green Pepper” more often.
For older kids, call out red and green colored vegetables instead of peppers.	For bigger groups, spread out to a larger space.	If you have more time, follow up with the bell pepper tasting activity (p. 29).

No materials? No time? No problem!

Use this idea to manage how kids move while they wait in line! When you want the line to stop, say “Red Pepper.” When you want the line to go, say “Green Pepper.” When you want everyone to dance, say “Chili Pepper.”

Movie Moves Party Game

On days when kids can't go outside, everyone can get moving with this fun indoor activity.



BALANCE YOUR DAY WITH FOOD AND PLAY!



STEP-BY-STEP DIRECTIONS

- SAY:** "On days we can't go outside, sometimes we might watch a movie. But our bodies also need to get up and move! It's important to balance our day with food and play. It helps us stay healthy and feel good. What are some fun ways to exercise indoors? Today, we're going to play a game with moves based on your favorite movies."
- DO:** Have kids share their favorite movies while you (or one of the children) write the ideas down on the poster board. As a group, come up with three dance moves based on movies. For example, for a movie about winter, you could pretend to be shivering while you move from side to side.
- PLAY:** Divide kids into smaller groups and give them 5–10 minutes to come up with additional moves. Have each group teach the moves to the rest of the kids. Then, put on music and have a dance party with all your new dance moves. If you do not have music, lead kids in a clapping rhythm.
- WRAP UP:** "Give yourselves a round of applause! You just invented creative new dance moves and found a way to move more and sit less on a day when you can't go outside! How do you feel after getting some exercise?"
- HAND OUT:** Make sure parents receive the Activity Guide For Families when picking up their child.

OPTIONAL FOLLOWUP:

- Play again another day.
- Have kids create moves based on favorite books and games.
- Follow the game with free dance time.



PERFECT FOR...

- Ages: 7–11
- Size of Group: 10–30
- Time: 30 minutes
- Setting: Indoors

MATERIALS

- Music (optional but recommended)
- Whiteboard or large poster board
- Marker for writing

SETUP

1. Prepare music and speakers (optional).
2. Ask a few kids with positive leadership skills to help lead the activity.

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



Turn off the screen and turn on the music! We had a great [Movie Moves Dance Party](#) today at (insert name of location)!

Make It Your Own

AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, suggest movies starring animals and ask: "What do the animals do in the movie? Can we move like that?"	For smaller groups, have each kid think of a move to teach to others.	If you have less time, skip the small group step. First think of moves all together, then have a dance party.
For older kids, set expectations before you begin. No inappropriate moves!	For bigger groups, put kids in groups of three or four.	If you have more time, extend the dance party.

No materials? No time? No problem!

Have the group follow dance moves as they wait in line for their meal, or have a small group of kids perform a dance demonstration while meals are being served.

BALANCE YOUR DAY WITH FOOD AND PLAY!



Collaborative Poetry Slam

Kids will recite a poem about being active in the summer.



PERFECT FOR...

- Ages: All ages
- Size of Group: Any size
- Time: 15–60 minutes
- Setting: Outdoors, indoors

MATERIALS

Copies of the *It's Time for Summer* poem on page 27 (one per kid)

SETUP

Copy poem or write it on the board or poster paper.

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

STEP-BY-STEP DIRECTIONS

- 1. SAY:** “A poetry slam is a poetry performance where people read poems with lots of expression. Today we’re going to have our own poetry slam.”
- 2. DO:** Distribute poems and have kids stand in a big circle. Kids count off from 1–28. If you have fewer than 28 kids, keep counting until 28 and some will get two numbers. If you have more than 28 kids, start over after 28 and two kids will share one number. Explain that each number corresponds with a line of the poem. Let them practice reading the whole poem and then their own lines with expression.
- 3. PERFORM:** Line kids up in numerical order. Then, make a circle and recite the poem a few times to rehearse. For the performance, have each kid step into the circle and act out his or her line while reciting it.
- 4. WRAP UP:** “Give yourselves a round of applause! What was the big idea of this poem? That’s right! This summer, eat smart, exercise, and have fun!”

OPTIONAL FOLLOWUP:

- Turn the poem into a dance by having each kid make a dance move for his or her line and using a clapping pattern to create rhythm.
- Make additional copies of the poem and send home for families to read together.



Tell kids to refer to the poster illustrating the 4 Healthy Moves to remember the big idea of the poem!

Make It Your Own

AGES

For younger kids, partner with older kids and read their line to them.

For older kids, let them add a movement to go with their line.

GROUP SIZE

For smaller groups (or shy kids), let them read the poem with a friend and take turns with each line.

For bigger groups, divide them into two smaller groups and take turn performing and being the audience.

TIME AVAILABLE

If you have less time, skip rehearsal.

If you have more time, have kids write their own verses.

No materials? No time? No problem!

Distribute the poem for families to read together at home.



It's Time for Summer



1. My friend said, "Hey!
2. Don't be a bummer.
3. Get off the couch.
4. It's time for summer!"

5. Let's jump around.
6. Let's do a dance.
7. Let's wear our shorts
8. Instead of pants!

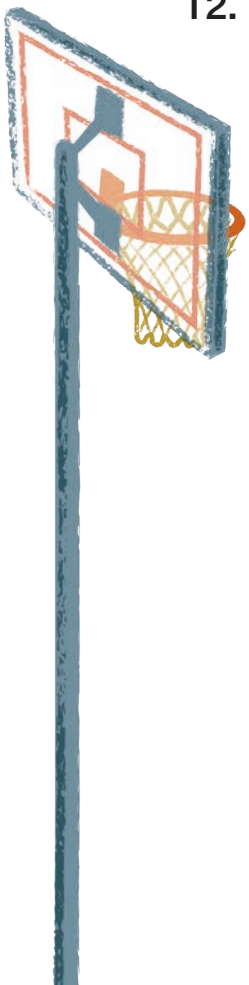
9. Let's get some veggies
10. And learn to cook.
11. Let's climb a tree
12. And take a look.

13. Let's ride our bikes
14. And skateboard, too.
15. Let's talk to monkeys
16. At the zoo.

17. Let's jump some rope
18. And count to thirty.
19. Let's plant a garden
20. And get all dirty.

21. Let's make fruit salad
22. And make a mess.
23. Let's move much more.
24. Let's sit much less.

25. Summer's too short
26. To sleep all day.
27. So get off your couch
28. And let's go play!



BALANCE YOUR DAY WITH FOOD AND PLAY!



Screen-Free Limbo Challenge

Kids will come up with screen-free ways to spend time at home — while playing this classic and simple party game.



PERFECT FOR...

- Ages: All ages
- Size of Group: 4+
- Time: 5–20 minutes
- Setting: Outdoors, indoors

MATERIALS

- Limbo stick (e.g., broom, yardstick)
- Music (optional but recommended)

SETUP

1. Prepare music and speakers (optional).
2. Ask two older kids to volunteer as limbo stick holders.

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

STEP-BY-STEP DIRECTIONS

1. **SAY:** “During the summer, lots of kids spend time in front of screens: TVs, computers, video games, and smartphones. But if you want to have energy and be your best, you need to eat smart and play hard. Did you know that kids need at least 60 minutes of physical activity each day? Today we are going to play a really fun party game that originally comes from the country of Trinidad: limbo! This version has a little twist. Before we start, I want everyone to think of a way that you can be physically active when you’re at home.”
2. **DO:** Have kids stand in line. Volunteers hold up limbo sticks parallel to the ground. Put on music (optional). If possible, play twice or more so that everyone will get a chance to play (otherwise the kids holding up the stick don’t get to limbo). Or, have kids take turns holding the limbo stick.
3. **PLAY:** Kids take turns going under the limbo stick, and they announce an idea for how to be more active before going under the stick. If using music, pause it when someone is talking. Kids can go under the limbo stick any way they want (crouching, ducking, on all fours). If a kid falls, another one may borrow his or her idea. After everyone has gone through, lower the limbo stick by an inch or two. Repeat. The winner is the last kid who can go under the stick and name a physical activity.
4. **WRAP UP:** “You all just gave me so many ideas of things to do instead of looking at a screen. When you go home, which one will you try? Remember to eat smart and play hard to stay healthy and strong.”

OPTIONAL FOLLOWUP:

The following day, invite kids who followed through with their ideas to share with the group. Have everyone play limbo again. Write down the ideas as kids say them and share them on social media! (Remember not to use kids’ names.)



Remind everyone that the “Move More” poster has ideas for fun ways to be physically active!

Make It Your Own

AGES

For younger kids, have them share ideas for screen-free activities and then choose their favorite when they play.

For older kids, challenge them to think of an original idea every time.

GROUP SIZE

For smaller groups, use tables and chairs to hold up the limbo stick.

For bigger groups, put kids in groups of three or four.

TIME AVAILABLE

If you have less time, drop the stick even lower each time.

If you have more time, ask kids to create skits sharing ideas for limiting screen time and being active.

No materials? No time? No problem!

Say: “Do you know how to limbo? Limbo is a great way to move more and sit less. Can you think of other ways that you can move more and sit less at home?”

MAKE TODAY A TRY-DAY!

PREP TIME: 15 MINUTES

Get Down With Bell Peppers



EAT FRUITS AND VEGETABLES AT MEALS & SNACKS



Let kids explore the sweet taste and crunchy texture of three colors of bell pepper. Start by teaching kids a few interesting facts about the nutritional value of bell peppers, and then let them taste and discuss the differences in flavor.

INGREDIENTS AND MATERIALS

- Red, yellow, and green bell peppers
- Small plates, plastic knife, cutting board, and napkins

PREPARE THE PEPPERS

Follow food safety directions on pages 4–5. Rinse and slice the peppers into strips. Place one of each color on the small plates.

BEFORE TASTING, SAY:

“Have you ever tried bell peppers?” Here are five delicious facts:

- Bell peppers have a fun shape, shiny skin, and come in many bright colors.
- They are part of the same family as tomatoes, eggplant, and chili peppers (but they’re not spicy like chili peppers).
- Bell peppers are high in vitamin C, which helps your body heal cuts and scratches.
- You can find them all year long, but they grow best in summer and early fall.
- Try bell peppers for a snack or to add crunch to a salad or sandwich.

AFTER TASTING, ASK:

“What did each color taste like?”

“Have you eaten bell peppers before today?”

“What kinds of dishes use bell peppers?” (*Salads, sandwiches, burritos and fajitas, stir-fry, stews, and many more!*)

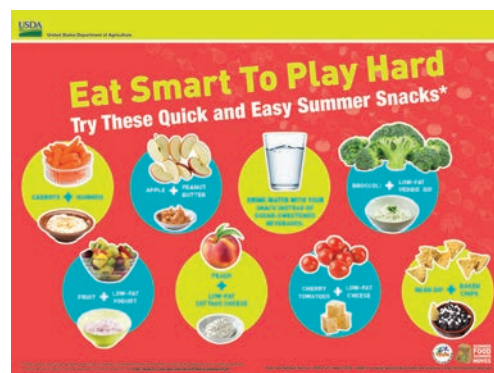


TWEET!



FACEBOOK!

We made today a Try-Day. Bell peppers are delicious and nutritious! Try them at home!



Ask kids if there are any fruit and veggie snack ideas they would like to try at home or at your meal site!

MAKE HALF YOUR PLATE FRUITS AND VEGETABLES



BE THE CHEF!

PREP TIME: 15 MINUTES

Berry Jams Party Bites

This healthy treat combines fruit, nuts, and whole grains to make sure you have lots of energy to dance and play all day.



SERVINGS: 6

SERVING SIZE: ½ muffin

INGREDIENTS:

- 3 whole-grain English muffins
- 6 tablespoons peanut butter or sunflower seed butter
- 1 cup fresh or frozen (and thawed) strawberries, sliced
- ½ cup fresh or frozen (and thawed) blueberries

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 **Berry Jams Party Bites** 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. Using a fork, gently split English muffin in half.
2. Spread 1 tablespoon of peanut butter on each English muffin half.
3. Layer strawberries and blueberries on top of each English muffin half, covering peanut butter.
4. Serve immediately or chill until served.

OPTIONS

- Instead of strawberries and blueberries, use pineapple (canned in 100% juice is OK) or bananas for a delicious twist.
- **Allergic to nuts?** Use sunflower seed butter in place of peanut butter.

Food Demonstration Samples: Divide each muffin half into fourths. Makes 24 servings.

NUTRITION INFORMATION

Amount per serving: ½ muffin; **Calories:** 177; **Total Fat:** 9 g; **Saturated Fat:** 2 g; **Sodium:** 195 mg; **Potassium:** 225 mg; **Total Carbohydrate:** 20 g; **Dietary Fiber:** 4 g; **Sugars:** 7 g; **Protein:** 7 g; **Vitamin A:** 10 IU; **Vitamin C:** 17 mg; **Vitamin D:** 0 IU; **Calcium:** 100 mg; **Iron:** 1 mg.



Get children involved in making the recipe!

SHOW them how to:

- Slice the strawberries, using a plastic knife (for ages 6–7 and up with adult supervision).
- Use a fork to gently split English muffin halves.
- Measure the peanut butter.
- Spread the peanut butter on each muffin half.
- Add the berries to muffins.



Share these fun facts:

- * Cups, tablespoons, and teaspoons are divided into fractions.
- * Show children ½ cup and 1 cup to illustrate the fractions.
- * Nut and seed butters are an excellent source of protein.



MÚSICA Y BAILE

MUÉVETE con Alimentos de verano



Actividades:

Pimiento rojo, pimiento verde, pimiento chile _____ 24

Juego para fiestas con pasos de películas _____ 25

Certamen de poesía en equipo _____ 26

Desafío del limbo lejos de las pantallas _____ 28

Disfruta los pimientos _____ 29

Bocadillos de fiesta con bayas _____ 30



¡Pon la música!

¡Y convierte tu sitio de alimentos en una fiesta!

¡DALE ENERGÍA A TU CUERPO CON FRUTAS Y VEGETALES!



Pimiento rojo, pimiento verde, pimiento chile

Los niños aprenderán a alimentarse bien mientras juegan este divertido y activo juego en grupo.



PERFECTO PARA...

- Edades: 6 a 11
- Tamaño del grupo: 5 a 30
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre

MATERIALES

Ninguno

PREPARACIÓN

Ninguna

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

Consejo divertido: Juego de este juego, prueba Disfruta los pimientos de la página 29.



INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ DECIR:** “Sus cuerpos necesitan energía para correr, jugar y estar activos. Las frutas y los vegetales pueden darles a sus cuerpos la energía que necesitan para estar de la mejor forma. Hoy vamos a realizar un juego divertido para poner sus cuerpos en movimiento. ¿Quién sabe jugar Luz roja, Luz verde? Este juego se llama Pimiento rojo, Pimiento verde, Pimiento chile”.
- 2. QUÉ HACER:** Párate en la línea de llegada. Haz que los niños se paren hombro con hombro en la línea de salida mirando hacia ti.
- 3. CÓMO JUGAR:** Cuando les des la espalda a los niños y digas “Pimiento verde”, ellos correrán hacia ti. Cuando te voltees hacia ellos y digas “Pimiento rojo”, deben detenerse. Si alguno sigue corriendo, debe regresar a la línea de salida y comenzar de nuevo. Si dices “Pimiento chile” en cualquier momento, los niños tienen que bailar o saltar en su lugar. El primer jugador que llegue a ti gana y se convierte en el “Rey del pimiento” para el siguiente juego.
- 4. CONCLUSIÓN:** “Aunque esto haya sido un juego, nos enseña una idea importante. Proporcionenles energía a sus cuerpos con frutas y vegetales. ¿Pueden pensar en alguna otra fruta y vegetal rojo y verde?”.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Invita a los miembros de la familia a que jueguen.
- Juega nuevamente con diferentes frutas y vegetales rojos y verdes, como manzanas, peras y tomates.



Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, practica las indicaciones una vez todos juntos antes del juego.	Para grupos más pequeños, permite que a cada niño le toque ser líder.	Si tienes menos tiempo, di “Pimiento verde” con más frecuencia.
Para niños más grandes, nombra vegetales rojos y verdes en lugar de pimientos.	Para grupos más numerosos, dispérsense en un espacio más amplio.	Si tienes más tiempo, continúa con la actividad de probar pimientos (pág. 29).

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

¡Usa esta idea para controlar cómo se mueven los niños mientras esperan en fila! Cuando quieras que la fila se detenga, di “Pimiento rojo”. Cuando quieras que la fila se mueva, di “Pimiento verde”. Cuando quieras que todos bailen, di “Pimiento chile”.

Juego para fiestas con pasos de películas

En los días en que los niños no pueden salir, todos pueden moverse con esta divertida actividad en el interior.



¡EQUILIBRA TU DÍA
CON ALIMENTOS
Y JUEGOS!



INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ DECIR:** “En los días en que no podemos salir, es posible que a veces veamos una película. ¡Pero nuestros cuerpos también necesitan levantarse y moverse! Es importante equilibrar nuestro día con alimentos y juegos. Esto nos ayuda a mantenernos saludables y a sentirnos bien. ¿Cuáles son algunas maneras divertidas de hacer ejercicio en el interior? Hoy vamos a jugar un juego con pasos basados en sus películas favoritas”.
- 2. QUÉ HACER:** Haz que los niños compartan sus películas favoritas mientras tú o uno de los niños escriben las ideas en la cartulina para afiches. En grupo, sugieran tres pasos de baile basados en películas. Por ejemplo, para una película sobre el invierno, pueden simular estar tiritando mientras se mueven de lado a lado.
- 3. CÓMO JUGAR:** Divide a los niños en grupos más pequeños y dales de 5 a 10 minutos para que sugieran pasos adicionales. Haz que cada grupo les enseñe los pasos a los demás niños. Luego, pon música y haz una fiesta con todos los pasos de baile nuevos. Si no tienes música, guía a los niños al ritmo de los aplausos.
- 4. CONCLUSIÓN:** “¡Hagamos una ronda de aplausos para ustedes! ¡Acaban de inventar pasos de baile nuevos y creativos y encontraron un modo de moverse más y pasar menos tiempo sentados en un día en que no pueden salir! ¿Cómo se sienten después de hacer algo de ejercicio?”.
- 5. REPORTE:** Asegúrate que los padres reciban la Guía de actividades para las familias cuando recogen a su niños.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Jueguen de nuevo otro día.
- Haz que los niños creen pasos basados en libros y juegos favoritos.
- Luego del juego, dales tiempo libre para bailar.



PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 11
- Tamaño del grupo: 10 a 30
- Tiempo: 30 minutos
- Lugar: En el interior

MATERIALES

- Música (opcional pero recomendada)
- Pizarra o cartulina para afiches grandes
- Marcador para escribir

PREPARACIÓN

1. Prepara la música y los parlantes (opcional).
2. Pídeles a algunos niños con aptitudes de liderazgo positivo que te ayuden a guiar la actividad.

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



¡Apaga las pantallas y pon la música! ¡Tuvimos una excelente Fiesta con pasos de película hoy en (nombre de la ubicación)!

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, sugiere películas protagonizadas por animales y pregunta: “¿Qué hacen los animales en la película? ¿Pueden moverse así?”.	Para grupos más pequeños, haz que cada niño piense en un paso para enseñárselo a los demás.	Si tienes menos tiempo, sáltate el paso del grupo pequeño. En primer lugar, piensen en pasos todos juntos; luego organicen una fiesta de baile.
Para niños más grandes, establece las expectativas antes de comenzar. ¡Sin pasos inadecuados!	Para grupos más numerosos, forma grupos de tres o cuatro niños.	Si tienes más tiempo, extiende la fiesta de baile.

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

Haz que el grupo siga pasos de baile mientras esperan en fila para su comida, o haz que un grupo reducido de niños realice una demostración de baile mientras se sirven las comidas.

¡EQUILIBRA TU DÍA
CON ALIMENTOS
Y JUEGOS!



Certamen de poesía en equipo

Los niños recitarán una poesía sobre cómo estar activos en el verano.



PERFECTO PARA...

- Edades: Todas las edades
- Tamaño del grupo: Cualquier tamaño
- Tiempo: 15 a 60 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

Copias de la poesía *Es tiempo de verano* de la página 31 (una por niño)

PREPARACIÓN

Haz una copia de la poesía o escríbela en la pizarra o cartulina para afiches.

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:** “Un certamen de poesía es una actuación de poesía en el que las personas leen poesías con muchas expresiones. Hoy vamos a tener nuestro propio certamen de poesía”.
- 2. QUÉ HACER:** Reparte las poesías y haz que los niños formen un círculo grande. Los niños se enumeran del 1 al 28. Si tienes menos de 28 niños, sigue contando hasta 28 y algunos tendrán dos números. Si tienes más de 28 niños, comienza de nuevo después de llegar al 28 y dos niños compartirán un número. Explica que cada número corresponde a un verso de la poesía. Déjalos que practiquen leer la poesía completa y luego sus versos con expresividad.
- 3. ACTUACIÓN:** Ordena numéricamente a los niños en una fila. Luego, forma un círculo y reciten la poesía un par de veces para practicar. Para la actuación, haz que cada niño ingrese al centro del círculo y actúe su verso mientras lo recita.
- 4. CONCLUSIÓN:** “¡Hagamos una ronda de aplausos para ustedes! ¿Cuál fue la gran idea de esta poesía? ¡Así es! ¡Este verano, aliméntense bien, hagan ejercicio y diviértanse en casa!”.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Convierte la poesía en un baile: haz que cada niño realice un paso de baile para su verso y usa un patrón de aplausos para crear un ritmo.
- Haz copias adicionales de la poesía y envíalas a la casa para que las familias puedan leerlas.



¡Diles a los niños que consulten el afiche que ilustra los 4 Pasos saludables para recordar la idea general de la poesía!

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, forma parejas con niños más grandes para que les lean las líneas a ellos.	Para grupos más pequeños (o con niños tímidos), deja que lean la poesía con un amigo y se den turnos con cada verso.	Si tienes menos tiempo, saltate la práctica.
Para niños más grandes, deja que agreguen un movimiento con su verso.	Para grupos más numerosos, divídelos en dos grupos más pequeños y haz que se turnen para actuar y ser la audiencia.	Si tienes más tiempo, haz que los niños escriban sus propios versos.

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

Reparte la poesía para que las familias puedan leerla en casa.



Es tiempo de verano



1. Los días son mas largos
2. Y muy soleados
3. ¡A ponerse en acción!
4. ¡Llego el verano!

5. Podemos saltar
6. En el parque jugar
7. Volar una cometa
8. Y del sol disfrutar

9. Comamos frutas
10. Vegetales también
11. ¡Son refrescantes!
12. ¡Te hacen muy bien!

13. Vamos, despierta
14. ¡El sol no para de brillar!
15. Sembremos verduras
16. Aprendamos a cocinar

17. Anda, levántate
18. Es hora de jugar
19. En bicicleta o patineta
20. Podemos andar

21. Canta y baila
22. No te aquietes
23. Salta la cuerda
24. Y cuenta hasta veinte

25. Preparemos ensaladas
26. De todos colores
27. Y aguas con frutas
28. De muchos sabores



¡EQUILIBRA TU DÍA CON ALIMENTOS Y JUEGOS!



Desafío del limbo lejos de las pantallas

Los niños sugerirán formas de pasar el tiempo en casa lejos de las pantallas y se entretendrán con este clásico y simple juego para fiestas.



PERFECTO PARA...

- Edades: Todas las edades
- Tamaño del grupo: 4 o más
- Tiempo: 5 a 20 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

- Palo de limbo (por ej., una escoba, una vara)
- Música (opcional pero recomendada)

PREPARACIÓN

1. Prepara la música y los parlantes (opcional).
2. Pídeles a dos niños mayores que sean voluntarios para sostener el palo de limbo.

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:** “En el verano, muchos niños pasan tiempo frente a las pantallas: televisores, computadores, videojuegos y teléfonos inteligentes. Pero si deseas tener energía y dar lo mejor de ti, debes alimentarte bien para jugar con ganas. ¿Sabías que los niños necesitan al menos 60 minutos diarios de actividad física? Hoy haremos un juego para fiestas realmente divertido que originalmente proviene del país de Trinidad: ¡el limbo! Esta versión tiene un pequeño cambio. Antes de empezar, quiero que piensen de alguna manera en la que pueden ser físicamente activos en casa”.
- 2. QUÉ HACER:** Haz que los niños formen una fila. Los voluntarios deben sostener palos de limbo paralelos al suelo. Pon música (opcional). Si es posible, jueguen dos veces o más para que todos tengan la oportunidad de participar (de lo contrario, los niños que sostienen el palo de limbo no podrán jugar). O haz que los niños se turnen para sostener el palo de limbo.
- 3. CÓMO JUGAR:** Los niños se turnan para pasar por debajo del palo de limbo y anuncian su idea de cómo ser más activos antes de hacerlo. Si hay música, páusala cuando alguien hable. Los niños pueden pasar por debajo del palo de limbo del modo en que deseen (agachados, flexionados, gateando). Si un niño se cae, otro puede tomar prestada su idea. Después de que todos hayan pasado, baja el palo de limbo una o dos pulgadas. Repite. El ganador será el último niño que pueda pasar por debajo del palo y mencionar una actividad física.
- 4. CONCLUSIÓN:** “Todos me dieron muchas ideas de cosas que pueden hacer en lugar de mirar una pantalla. Cuando vayan a su casa, ¿qué ideas probarán? Recuerden alimentarse bien para jugar con ganas para mantenerse saludables y fuertes”.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

Al día siguiente, invita a los niños que llevaron a cabo sus ideas para que lo compartan con el grupo. Haz que todos jueguen al limbo otra vez. Anota las ideas a medida que los niños las digan y compártelas en los medios sociales. (Recuerda no usar los nombres de los niños).



¡Recuérdales a todos que el afiche “Mantente en movimiento” tiene ideas divertidas para estar físicamente activo!



¡En Alimentos de verano, los niños jugaron al limbo y aprendieron maneras de moverse más y de pasar menos tiempo sentados!

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, haz que compartan ideas para actividades lejos de las pantallas, y luego elijan su favorita cuando jueguen.	Para grupos más pequeños, usa mesas y sillas para sostener el palo de limbo.	Si tienes menos tiempo, baja aún más el palo en cada turno.
Para niños más grandes, desafíalos a pensar en una idea original en cada turno.	Para grupos más numerosos, forma grupos de tres o cuatro niños.	Si tienes más tiempo, pídeles a los niños que creen parodias y compartan ideas para limitar el tiempo frente a la pantalla y estar activos.

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

Qué decir: “¿Saben cómo jugar al limbo? El limbo es una manera excelente de moverse más y pasar menos tiempo sentados. ¿Pueden pensar en otras formas para moverse más y pasar menos tiempo sentados en casa?”

Disfruta los pimientos



COME FRUTAS Y VEGETALES CON LAS COMIDAS Y MERIENDAS



Permite que los niños exploren el sabor dulce y la textura crocante de tres colores de pimientos. Empieza enseñándoles a los niños algunos datos interesantes sobre el valor nutricional de los pimientos, y permite que los prueben y hablen sobre las diferencias en el sabor.

INGREDIENTES Y MATERIALES

- Pimientos rojos, amarillos y verdes
- Platos pequeños, cuchillo de plástico, tabla para cortar y servilletas

PREPARA LOS PIMIENTOS

Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5. Enjuaga y corta los pimientos en tiras. Coloca uno de cada color en los platos pequeños.

ANTES DE QUE PRUEBEN, DILES:

“¿Alguna vez han probado los pimientos? Aquí tenemos cinco datos deliciosos:

- Los pimientos tienen una forma divertida, cáscara brillante y vienen en varios colores vívidos.
- Forman parte de la misma familia que los tomates, las berenjenas y los pimientos chile (pero no son picantes como los pimientos chile).
- Los pimientos tienen un alto contenido de vitamina C, que le ayuda al cuerpo a sanar cortes y rasguños.
- Pueden conseguirse durante todo el año, pero crecen mejor en verano y a principios de otoño.
- Prueba los pimientos con la merienda o agrega un toque crocante a la ensalada o el sándwich”.

DESPUÉS DE QUE PRUEBEN, PREGÚNTALES:

“¿Qué sabor tenía cada color?”.

“¿Ya habían comido pimientos antes del día de hoy?”.

“¿En qué tipos de platos se usan los pimientos?”. (¡Ensaladas, sándwiches, burritos y fajitas, salteados, guisos y mucho más!).



¡TWITÉALO!



¡FACEBOOK!

Hicimos que hoy fuera un **Día para probar**. ¡Los pimientos son deliciosos y nutritivos! ¡Pruébalos en casa!



¡Pregúntales a los niños si hay alguna idea de merienda con frutas y vegetales que quisieran probar en casa o en tu sitio de alimentos!

HAZ QUE LA MITAD
DE TU PLATO TENGA
FRUTAS Y VEGETALES



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Bocadillos de fiesta con bayas

Este refrigerio saludable combina frutas, frutos secos y granos integrales para asegurar que tengas mucha energía para bailar y jugar todo el día.



PORCIONES: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

½ muffin

INGREDIENTES:

- 3 muffins ingleses integrales
- 6 cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní) o de mantequilla de semillas de girasol
- 1 tazas de fresas frescas o congeladas (y descongeladas), en rodajas
- ½ taza de arándanos frescos o congelados (y descongelados)

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 los **Bocadillos de fiesta con bayas** 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. Con un tenedor, separa con cuidado el muffin inglés por la mitad.
2. Unta 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní) en cada mitad de muffin inglés.
3. Coloca las fresas y los arándanos sobre cada mitad de muffin inglés cubriendo la mantequilla de cacahuete (maní).
4. Sirve de inmediato o deja enfriar hasta el momento de servir.

OPCIONES

- En lugar de fresas y arándanos, usa piña (puedes usar piña enlatada con jugo 100% natural) o bananas para darle un toque delicioso.
- **¿Eres alérgico al cacahuete (maní)?** Usa mantequilla de semillas de girasol en lugar de mantequilla de cacahuete (maní).

Muestras para la demostración de alimentos: Divide cada mitad de muffin en cuartos. Rinde 24 porciones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: ½ muffin; **Calorías:** 177; **Grasas totales:** 9 g; **Grasas saturadas:** 2 g; **Sodio:** 195 mg; **Potasio:** 225 mg; **Carbohidratos totales:** 20 g; **Fibra alimentaria:** 4 g; **Azúcares:** 7 g; **Proteína:** 7 g; **Vitamina A:** 10 IU; **Vitamina C:** 17 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 100 mg; **Hierro:** 1 mg.

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

MUÉSTRALES cómo:

- Cortar en rodajas las fresas con un cuchillo de plástico (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Usar un tenedor para separar con cuidado el muffin inglés a la mitad.
- Medir la mantequilla de cacahuete (maní).
- Untar la mantequilla de cacahuete (maní) sobre cada mitad de muffin.
- Agregar las bayas a los muffins.



Comparte estos datos divertidos:

- * Las tazas, las cucharadas y las cucharaditas se dividen en fracciones. Muéstrales a los niños ½ taza y 1 taza para explicarles las fracciones.
- * Las mantequillas de cacahuete (maní) y de semillas son una excelente fuente de proteína.

