

FRIENDSHIP

Summer Meals, Summer Friends

Make Friends!

A week's worth
of friendly meals
and activities

Activities:

Ultimate MyPlate	32
Circle of Friends Cheer	33
That's What Friends Are For	34
Game Inventors	36
Melon Medley	37
Summer Vegetable Salsa	38

MAKE HALF YOUR PLATE FRUITS AND VEGETABLES



Ultimate MyPlate

Kids will work together as a team to fill their plates with fruits and vegetables in this creative twist on a popular game.



PERFECT FOR...

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

MATERIALS

- 1 flying disc
- 1 *MyPlate* poster
- Poster board for scoreboard
- 1 marker or pen
- 4 cones or a way to make goal posts

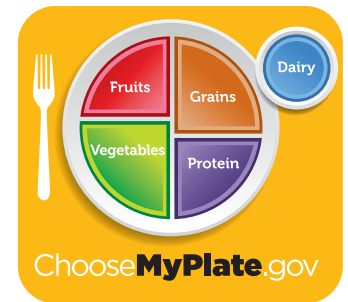
SETUP

1. Find large playing area.
2. Set up goal posts, as for soccer.
3. On scoreboard, draw two large *MyPlate* shapes, one for each team.

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

STEP-BY-STEP DIRECTIONS

1. **DO:** Divide kids into two teams of equal size. Set up the field with two goals, like setting up for a soccer game. Have kids sit while you explain the rules.
2. **SAY:** “Did you know that eating smart helps you play hard? The *MyPlate* icon reminds us to make half of our plates fruits and vegetables. Most people need to choose fruits and vegetables more often at meals and snacks. Fruits and vegetables are important because they have vitamins, minerals, and fiber that help us stay healthy and be our best. (Show *MyPlate* poster.) Today we are going to play a game called *Ultimate MyPlate*. This game is like soccer but uses a flying disc instead of a ball to score goals, and you throw instead of kick. Look at the scoreboard. These are your ‘score-plates.’ If you score a goal, you will get a point and add a fruit or veggie drawing to your plate. The team who has the most points at the end of the game wins.”
3. **PLAY:** Let kids warm up by tossing the flying disc to each other in a circle. Teach the basic rules listed below. When a team scores, make a tally mark under the circle and draw a fruit or vegetable inside the circle. That way, kids can keep track of the points and see their plates fill up as they score!
4. **WRAP UP:** “You worked together and played really hard today. Remember that you can eat smart to play hard every day by making half your plate fruits and vegetables.”



OPTIONAL FOLLOWUP:

Write the names of seasonal fruits and vegetables on the scoreboard.



TWEET!



FACEBOOK!

Kids had a blast playing *Ultimate MyPlate* at summer meals today. All you need are some friends and a flying disc. Try it!

Ultimate MyPlate Rules

- No running or walking with the flying disc; only turn and pass.
 - If the flying disc falls on the ground or gets intercepted, it goes to the other team.
- You score a point when you throw the flying disc through the other team’s goal.
 - You may not touch another player.

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

Make It Your Own

AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, substitute flying disc with soccer ball.	For smaller groups, make the field smaller by bringing the goals closer.	If you have less time, let kids practice throwing the flying disc on one day, and play the game on a different day.
For older kids, assign a responsible kid as referee.	For bigger groups, play two games at once.	If you have more time, let kids play again.

No materials? No time? No problem!

Distribute the Activity Guide for Families, and encourage kids to make half their plates fruits and vegetables.

Circle of Friends Cheer

Circle up and start clapping! This call-and-response cheer is a great way for kids to share favorite ways to be active and to show off their best moves. Great for days when kids have to play indoors.



EAT SMART
TO PLAY HARD



STEP-BY-STEP DIRECTIONS

- DO:** Have kids stand in a circle. Give everyone name tags. (Optional: Start with a small group of volunteers and invite others to join once the excitement builds.)
- SAY:** “I know that you all love to be active. It makes you feel good and have more energy, right? Today I want to show you a really fun game that shows off your sport and dance moves. This game will give you lots of ideas of how to eat smart and play hard. First, we have to think of some popular dances and sporty movements. What are some dances you know? What are some sports or games you know? Now, let’s think of some fruits and vegetables you like to eat.”
- PLAY:** Stand in the middle of the circle. Start to clap and have kids repeat the last word of each line of the *Eat Smart, Play Hard Cheer* (below) after you. When you name a sport or dance, do an action to imitate it. On the last line, point to a new kid when you say their name. The chosen kid comes to the center of the circle instead of you. Continue playing for 10 minutes.
- WRAP UP:** “I’m impressed! You all know so many ways to eat smart and play hard. Remember: We need at least 60 minutes of physical activity every day for good health.”

OPTIONAL FOLLOWUP:

- Play again the next day to let other kids get a chance to lead.
- Invite parents to join.

PERFECT FOR...

- Ages: 7–14
- Size of Group: 10–30
- Time: 15 minutes
- Setting: Outdoors, indoors

MATERIALS

Name tags, marker

SETUP

1. Practice the cheer by yourself.
2. Ask a few kids to help lead the cheer.
3. Optional: Write the cheer on a whiteboard or large-sized paper.

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

Eat Smart, Play Hard Cheer

My name is _____.
I live in _____.
I like to eat smart
so I can play hard.
First I eat _____,
then I _____,
then I _____,
then I choose a friend named _____. Yeah!

*My name is Tanya. (Tanya!)
I live in Brooklyn. (Brooklyn!)
I like to eat smart (eat smart!)
so I can play hard. (Play hard!)
First I eat apples, (apples!)
then I jump rope, (jump rope!)
then I “moonwalk,” (moonwalk!)
then I choose a friend named Carlos.” (Yeah!)*

Here is an example,
with the group repeating
back the last word.



Make It Your Own

AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, give some examples and make up movements all together before you start the cheer.	For smaller groups, put kids into pairs to come up with a cheer to lead together.	If you have less time, skip the brainstorming and just start playing!
For older kids, set expectations for dance moves. No inappropriate dances.	For bigger groups, give everyone a chance to lead by playing this game a few times a week.	If you have more time, after you finish the cheer, go around the circle and everyone can share a favorite dance or movement.

No materials? No time? No problem!

Try this quick tip when serving food or when kids are eating. Say, “Eating smart and playing hard help us be healthy and strong. What are your favorite ways to eat right, exercise, and have fun?”

MAKE HALF YOUR PLATE FRUITS AND VEGETABLES



That's What Friends Are For

Kids will inspire each other to eat more fruits and vegetables with this colorful and creative art project.



PERFECT FOR...

- Ages: 7–14
- Size of Group: 3–30
- Time: 15–30 minutes
- Setting: Indoors

MATERIALS

- 1 paper or poster board for every 3 kids
- Art supplies (such as crayons, markers, paint, or colored pencils)

SETUP

1. Gather materials and put them out on tables.
2. Find out if/where you can display art work.

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. Have kids sit at tables.
2. **ASK:** “What makes a healthy meal?” (Encourage conversation about the Five Food Groups: **Fruits, Vegetables, Grains, Protein Foods, and Dairy.**)
3. **SAY:** “To eat healthy, we should fill half our plate with fruits and vegetables. Fruits and vegetables help keep us healthy and feeling great. That’s what we want for ourselves and for our friends! Today you are going to work with your friends to make inspirational signs that will motivate other kids to choose more fruits and vegetables. For example, you could write, ‘Fruit makes me feel great!’ and draw a picture of you and your friends eating fruit.”
4. **CREATE:** Give kids time to work with their friends, develop inspiring slogans, and color their posters. Use the messages on page 35 for ideas.
5. **WRAP UP:** Have kids walk around and look at each other’s posters. Say: “Great job! Your posters will remind you and inspire other kids to fill half their plates with fruits and vegetables. Taking care of each other and helping each other be our best... that’s what friends are for!”

OPTIONAL FOLLOWUP:

- Display posters on the walls, or choose one poster to highlight each day.
- Send posters home or share them on social media, to remind kids to eat more fruits and vegetables at home.



TWEET!



FACEBOOK!

Friends help each other eat smart. Check out these healthy eating slogans, created by kids at [\(insert name of location\)](#). (Post original slogans from this activity.)



Make It Your Own

AGES

For younger kids, have them draw kids eating fruits and vegetables, instead of writing slogans.

For older kids, encourage them to write reasons to eat fruits and vegetables.

GROUP SIZE

For smaller groups, have each kid present his or her poster at the end.

For bigger groups, have more kids work on each poster.

TIME AVAILABLE

If you have less time, let kids finish at home and bring it back.

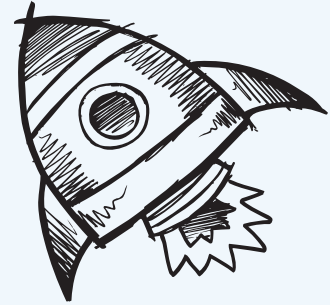
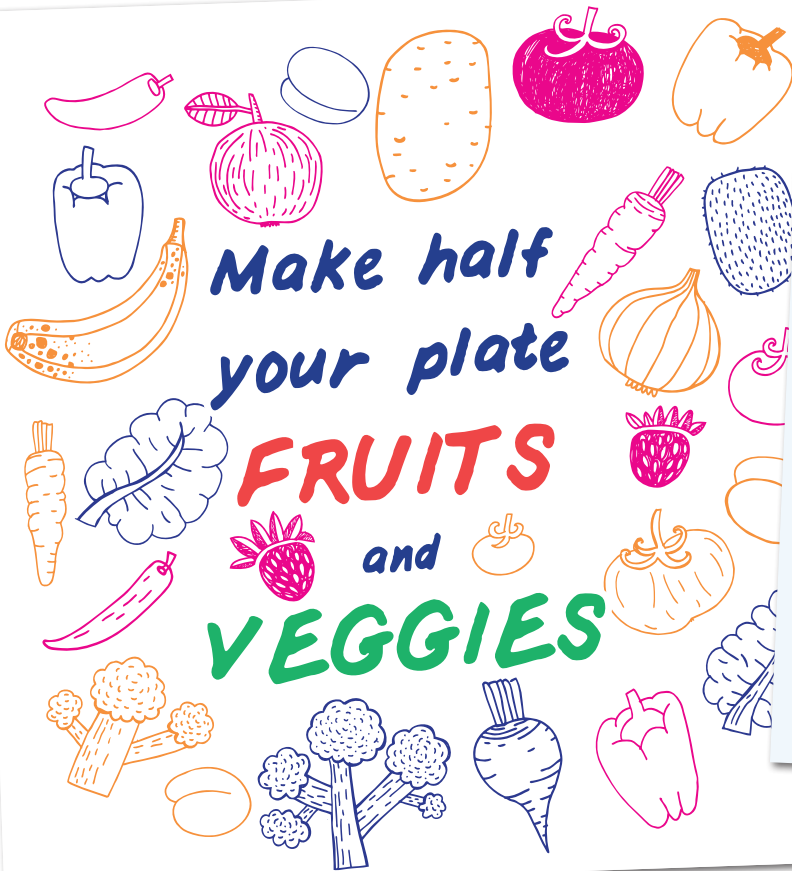
If you have more time, encourage kids to add more details to their posters.

No materials? No time? No problem!

Try this quick tip when serving food or when kids are eating. Say: “Fruits and vegetables help keep us healthy and feeling great, but sometimes kids need some extra encouragement to eat more of them. What would you say if you were encouraging your friend to eat more fruits and vegetables?”

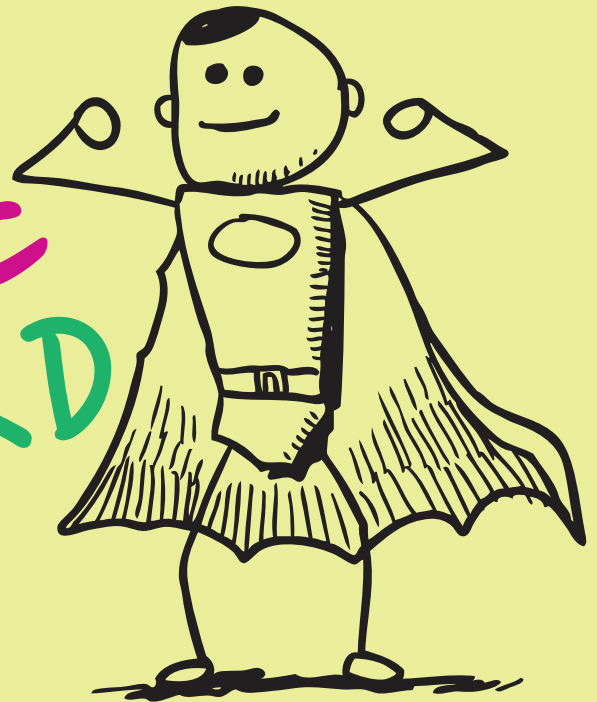


Inspiring Messages



**FUEL UP WITH FRUITS
AND VEGGIES.
SOAR THROUGH YOUR
DAY LIKE A ROCKETSHIP.**

**Eat smart
to play HARD**



BALANCE YOUR DAY WITH FOOD AND PLAY!



Game Inventors

Kids will invent an active and creative new game with their friends by combining games they already know.



PERFECT FOR...

- Ages: 9–14
- Size of Group: Any size
- Time: 30+ minutes
- Setting: Outdoors

MATERIALS

- Sports or game equipment
- Paper and markers (optional)

SETUP

Gather any equipment available.

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

STEP-BY-STEP DIRECTIONS

- 1. ASK:** “Do you and your friends ever get bored in the summer? What do you do when you’re bored? What are some of your favorite games?” (Encourage lots of ideas, including video games, computer games, board games, outdoor games, and playground games.)
- 2. SAY:** “Today you will discover fun new active games to play with friends! You will get to invent a game by combining two games you already know. For example, combine a relay race with Scrabble and have teams retrieve letters (written on cards, bean bags, or tennis balls) to spell the names of a fruit or veggie.”
- 3. PLAY:** Make small groups of 2–5 kids or let kids get together with their friends. Choose one kid in each group to be the “Referee,” meaning that he or she will solve small disagreements that come up. Kids will choose two games to combine into a new game. Each game must involve physical activities, such as running, jumping, dancing, and so on. Let kids play their games.
- 4. WRAP UP:** Have each group present its game.
- 5. HAND OUT:** Make sure parents receive the Activity Guide For Families when picking up their child.



Say goodbye to boredom! Today at summer meals, we played “Game Inventors” and made up new ways to move more and sit less.

OPTIONAL FOLLOWUP:

Provide paper and markers for kids to make posters explaining the rules of their games. Then hang up the posters.

Make It Your Own

AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, work as a group to make changes to one familiar game, such as tag or hopscotch.	For smaller groups, invent a new game together.	If you have less time, skip the wrap-up presentations.
For older kids, have them write down the rules.	For bigger groups, include materials that are not sports equipment, such as plastic spoons or paper cups.	If you have more time, let each group teach the game to another group.



No materials? No time? No problem! Show the “Move More” poster when kids are eating. Ask: “Do you ever get bored in the summer? What do you do when you’re bored? It’s important to eat smart, exercise, and have fun! Let’s think of some physically active games you could play instead of watching TV or playing video games. What are your favorite ways to be active?”

Melon Medley



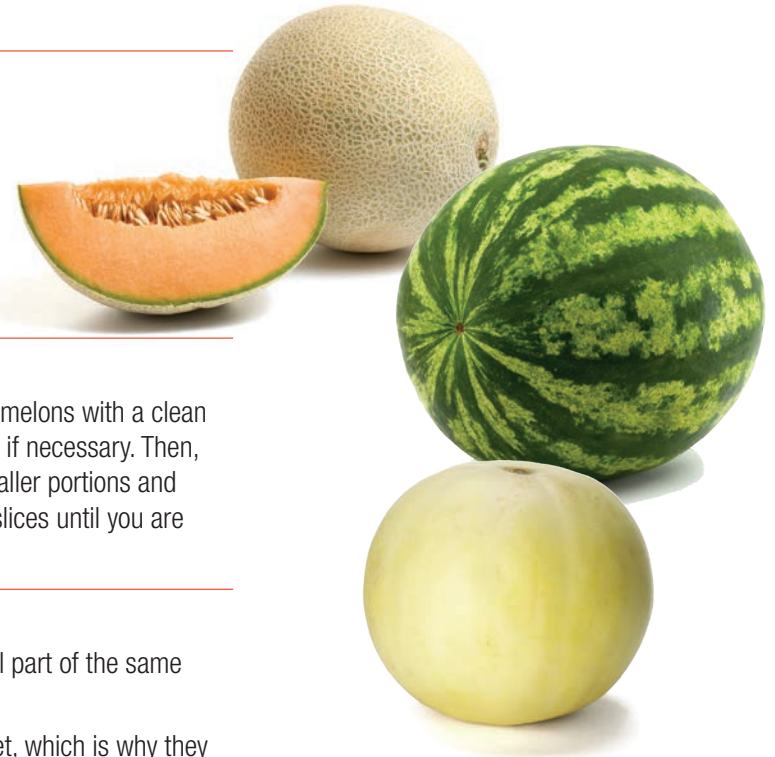
FUEL UP WITH FRUITS
AND VEGETABLES!



Nothing says summer like sweet, refreshing melons. It will be easy to gather a crowd as children taste and learn about different kinds of melons.

INGREDIENTS AND MATERIALS

- Cutting board and knife
- Cantaloupe
- Watermelon
- Honeydew
- Small plates



PREPARE THE MELONS

Follow the food safety directions on pages 4–5. Rinse and scrub the melons with a clean produce brush before slicing. Cut each melon in half. Remove seeds, if necessary. Then, slice the melon into wedges with cut side down. Cut wedges into smaller portions and place on small plates. If slicing ahead of time, refrigerate the melon slices until you are ready to use them.

BEFORE THE TASTING, SAY:

“Even though they look and taste different, these three melons are all part of the same family of plants.

- Melons grow above ground on a vine. They need heat to get sweet, which is why they ripen in the summer.
- Cantaloupe and watermelon are high in vitamin A, which helps your eyes and skin stay healthy. All three melons are high in vitamin C, which helps keep your teeth and gums healthy.
- Most watermelons have red flesh but there are orange- and yellow-fleshed varieties, too. Some have seeds and some are seedless.”

AFTER TASTING, ASK:

- “What did you think of the melons?”
- “Did you try any of the melons for the first time today?”
- “Which melon did you like best? Why?”



TWEET!



FACEBOOK!

We made today a [Try-Day](#).
Melons are delicious and
nutritious! Try them at home!



EAT FRUITS AND
VEGETABLES AT
MEALS & SNACKS



BE THE CHEF!

PREP TIME: 15 MINUTES

Summer Vegetable Salsa

All the kids will come when you put this fresh salsa on the table. Easy to make and packed with seasonal summer veggies.



SERVINGS: 6

SERVING SIZE: ½ cup

INGREDIENTS:

- 1 medium zucchini
- 1 medium white onion
- 3 Roma tomatoes
- 1 jalapeño pepper (optional)
- 4 cloves garlic
- ½ cup fresh cilantro or parsley, chopped
- ½ teaspoon salt
- ¼ cup lime juice

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 **Summer Vegetable Salsa** 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. Rinse all vegetables and herbs under cool running water before cutting or eating.
2. Dice zucchini, onion, and tomatoes into small pieces and put into a medium bowl.
3. Because the jalapeño* can burn the skin, an adult should remove the seeds and mince it. Mince the garlic. Add the seeded and minced jalapeño and garlic to the tomato mixture. *Wear latex gloves when handling the jalapeño.
4. Add cilantro, salt, and lime juice to the tomato mixture. Stir well.
5. Chill in the refrigerator for at least 30 minutes before serving.



OPTIONS

- Grill the vegetables before dicing and adding them to the salsa.
- Instead of zucchini, you could use 1 cup of yellow squash or cucumber.
- Add watermelon, peaches, or pineapple for a fruity summer salsa.
- Serve with cut-up vegetables or whole-wheat pita chips, or on top of grilled chicken or fish!

Food Demonstration Samples: Offer ⅛-cup portions in a small cup. Makes 24 servings.

NUTRITION INFORMATION

Amount per serving: ½ cup; **Calories:** 25; **Total Fat:** 0 g; **Saturated Fat:** 0 g; **Sodium:** 198 mg; **Potassium:** 212 mg; **Total Carbohydrate:** 6 g; **Dietary Fiber:** 1 g; **Sugars:** 3 g; **Protein:** 1 g; **Vitamin A:** 444 IU; **Vitamin C:** 18 mg; **Vitamin D:** 0 IU; **Calcium:** 19 mg; **Iron:** 0 mg.

Get children involved in making the recipe!

SHOW them how to:

- Cut the zucchini, yellow squash, or cucumber into small pieces, using a plastic knife (for ages 6–7 and up with adult supervision).
- Measure the lime juice and salt, and stir them into the salsa.



Share these fun facts:

- * Jalapeños don't have to be so spicy! Removing the seeds helps to cut down on the spice level.
- * Cilantro is an herb that is traditionally used in Latin, Indian, and Thai cooking.
- * Lime juice and other citrus flavors like lemon and orange are a great way to add flavor without adding more salt.



AMISTADES

Alimentos de verano, amigos de verano

¡Genera amistades!



Una semana repleta
de comidas y actividades
con amigos

Actividades:

<i>MiPlato volador</i>	32
<i>Círculo de aclamaciones entre amigos</i>	33
<i>Para eso son los amigos</i>	34
<i>Inventores de juegos</i>	36
<i>Surtido de melones</i>	37
<i>Salsa de vegetales para el verano</i>	38



HAZ QUE LA MITAD DE TU PLATO TENGA FRUTAS Y VEGETALES



MiPlato volador

Los niños trabajarán juntos en equipo para llenar sus platos de frutas y vegetales en esta creativa versión del disco volador.



PERFECTO PARA...

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

MATERIALES

- 1 disco volador
- 1 afiche de **MiPlato**
- Cartulina para afiches para el tablero de resultados
- 1 marcador o lapicero
- 4 conos u objetos para formar los arcos

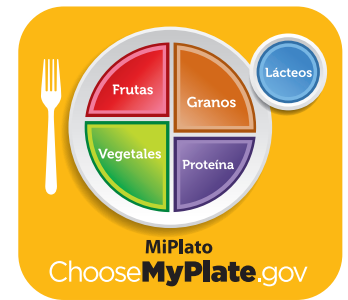
PREPARACIÓN

1. Busca un área de juego amplia.
2. Coloca los arcos, como para el fútbol.
3. En el tablero de resultados, dibuja 2 formas grandes de **MiPlato**, una para cada equipo.

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:** Separa a los niños en dos equipos de igual tamaño. Organiza el campo de juego con dos arcos, como para un partido de fútbol. Haz que los niños se sienten mientras les explicas las reglas.
2. **QUÉ DECIR:** "¿Sabían que alimentarse bien les ayuda a jugar con ganas? El ícono de **MiPlato** nos recuerda hacer que la mitad de nuestro plato tenga frutas y vegetales. La mayoría de las personas debe elegir frutas y vegetales con más frecuencia en las comidas y las meriendas. Las frutas y los vegetales son importantes porque contienen vitaminas, minerales y fibras que nos ayudan a permanecer saludables y estar de la mejor forma. (Muéstrales el afiche de **MiPlato**). Hoy vamos a realizar un juego llamado **MiPlato** volador. Este juego es como el fútbol pero se usa un disco volador en lugar de una pelota para marcar los goles, y se lanza en lugar de patearlo. Observen el tablero de resultados. Estos son sus "platos de resultados". Si marcan un gol, obtienen un punto y agregan el dibujo de una fruta o un vegetal a su plato. Gana el equipo con más puntos al terminar el juego".
3. **CÓMO JUGAR:** Haz que los niños formen un círculo y se lancen el disco volador para prepararse. Enséñales las reglas básicas, véanse abajo. Cuando un equipo marque un gol, coloca una marca debajo del círculo y dibuja una fruta o un vegetal dentro del círculo. ¡De esa manera, los niños pueden seguir los puntos y ver cómo sus platos se llenan a medida que marcan goles!
4. **CONCLUSIÓN:** "Hoy trabajaron muy bien juntos y jugaron con ganas. Recuerden que pueden alimentarse bien para jugar con ganas todos los días haciendo que la mitad de su plato tenga frutas y vegetales".



ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

Escribe los nombres de frutas y vegetales de temporada en el tablero de resultados.

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

Reglas de MiPlato volador

- No corras ni camines con el disco volador; solo da vuelta y pásalo.
- Si el disco volador se cae al suelo o lo interceptan, pasa al otro equipo.
- Anotas un punto cuando arrojas el disco dentro del arco del otro equipo.
 - No puedes tocar a ningún otro jugador.

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, reemplaza el disco volador por una pelota de fútbol.	Para grupos más pequeños, acerca los arcos para reducir el tamaño del campo.	Si tienes menos tiempo, deja que los niños practiquen a arrojar el disco volador un día y que jueguen el juego otro día.
Para niños más grandes, asigna a un niño responsable como árbitro.	Para grupos más numerosos, jueguen dos partidos a la vez.	Si tienes más tiempo, deja que los niños jueguen de nuevo.

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

Reparte Guías de actividades para familias, y alienta a los niños a hacer que la mitad de sus platos tengan frutas y vegetales.

Círculo de aclamaciones entre amigos

¡Formen un círculo y aplaudan! Este juego es excelente para que los niños compartan sus ejercicios favoritos y demuestren pasos de baile. Excelente para días en que los niños tienen que jugar adentro.



**ALIMÉNTENSE BIEN
PARA JUGAR
CON GANAS**



INSTRUCCIONES PASO A PASO

- QUÉ HACER:** Haz que formen un círculo. Dale a todos etiquetas con los nombres. (Opcional: comienza con un grupo reducido de voluntarios e invita a que los demás participen una vez que aumente el entusiasmo).
- QUÉ DECIR:** “Sé que a todos les gusta estar activos. Hace que se sientan bien y con más energías, ¿verdad? Hoy quiero enseñarles un juego muy divertido que saca a relucir sus dotes deportivos y de baile. Este juego les dará muchas ideas sobre cómo alimentarse bien para jugar con ganas. En primer lugar, tenemos que pensar en algunos bailes populares y movimientos deportivos. ¿Cuáles son algunos bailes que conocen? ¿Cuáles son algunos deportes o juegos que conocen? Ahora, pensemos en algunas frutas y algunos vegetales que les gusten”.
- CÓMO JUGAR:** Párate en el centro del círculo. Comienza a aplaudir y haz que los niños repitan la última palabra de cada frase de la *Aclamación aliméntate bien para jugar con ganas* (abajo) después de ti. Cuando digas algún deporte o algún baile, haz un movimiento para imitarlos. En la última frase, elige a un nuevo niño y di su nombre. El niño elegido ocupa tu lugar en el centro del círculo. Continúa con el juego durante 10 minutos.
- CONCLUSIÓN:** “¡Me han impresionado! Todos saben muchas maneras de alimentarse bien para jugar con ganas. Recuerden: necesitamos al menos 60 minutos de actividad física por día para tener una buena salud”.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Juega de nuevo al día siguiente para permitir que otros niños puedan dirigir el juego.
- Invita a los padres a que participen.

PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 14
- Tamaño del grupo: 10 a 30
- Tiempo: 15 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

Etiquetas con los nombres, marcadores

PREPARACIÓN

1. Practica la aclamación tú solo.
2. Pídeles a algunos niños que te ayuden a dirigirla.
3. Opcional: escribe la aclamación en una pizarra o en un papel grande.

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

Este es un ejemplo en el que el grupo repite la última parte de la frase.

Aclamación: ¡aliméntate bien para jugar con ganas!

Me llamo _____.
Vivo en _____.
Me gusta alimentarme bien para poder jugar con ganas.
Primero como _____,
luego _____,
después _____,
y elijo a un amigo que se llama _____. ¡Sí!

*Me llamo Tanya. (¡Tanya!)
Vivo en Brooklyn. (¡Brooklyn!)
Me gusta alimentarme bien (¡alimentarme bien!) para poder jugar con ganas. (¡Jugar con ganas!)
Primero como manzanas (¡manzanas!)
luego salto la cuerda (¡salto la cuerda!)
después bailo la caminata lunar (¡bailo la caminata lunar!)
y elijo a un amigo que se llama Carlos. (¡Sí!)*



Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, dales ejemplos e inventa movimientos juntos antes de comenzar con la aclamación.	Para grupos más pequeños, coloca a los niños en parejas para que inventen una aclamación para dirigir juntos.	Si tienes menos tiempo, saltate la parte en que piensan juntos y simplemente empieza a jugar.
Para niños más grandes, establece las expectativas para los pasos de baile. No permitas danzas inadecuadas.	Para grupos más numerosos, dales a todos la oportunidad de dirigir y jugar el juego varias veces por semana.	Si tienes más tiempo, después de que terminen la aclamación, formen un círculo y todos compartan un baile o un paso preferido.

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

Usa este consejo rápido cuando sirvas alimentos o cuando los niños estén comiendo. Di, “Alimentarnos bien para jugar con ganas nos ayuda a ser saludables y fuertes. ¿Cuáles son sus maneras preferidas de alimentarse bien, hacer ejercicio y divertirse?”.

HAZ QUE LA MITAD DE TU PLATO TENGA FRUTAS Y VEGETALES



Para eso son los amigos

Los niños se inspirarán entre sí a comer más frutas y vegetales con este proyecto artístico colorido y creativo.



PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 14
- Tamaño del grupo: 3 a 30
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: En el interior

MATERIALES

- 1 papel o cartulina para afiches cada 3 niños
- Materiales de arte (como crayolas, marcadores, pintura o lápices de colores)

PREPARACIÓN

1. Reúne los materiales y distribúyelos en las mesas.
2. Busca un lugar en donde puedas colocar los trabajos artísticos.

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



Los amigos se ayudan entre sí para alimentarse bien. Miren estos eslogans de alimentación saludable creados por los niños de (escribir el nombre de la ubicación). (Publica los eslogans originales de esta actividad).

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. **QUÉ HACER:** Invita a los niños a que participen en un proyecto artístico. Haz que los niños se sienten a las mesas.
2. **QUÉ PREGUNTAR:** “¿Qué hace que una comida sea saludable?”. (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.**)
3. **QUÉ DECIR:** “Para que una comida sea saludable, debemos hacer que la mitad de nuestro plato tenga frutas y vegetales. Las frutas y los vegetales nos ayudan a mantenernos saludables y a sentirnos bien. ¡Eso es lo que queremos para nosotros y para nuestros amigos! Hoy trabajarán con sus amigos para elaborar carteles inspiradores que motivarán a otros niños a optar por más frutas y vegetales. Por ejemplo, pueden escribir ‘¡Las frutas me hacen sentir bien!’ y hacer un dibujo de ustedes y de sus amigos comiendo frutas”.
4. **CÓMO CREAR:** Dales a los niños tiempo para trabajar con sus amigos, elaborar los eslogans inspiradores y colorear sus afiches. Usa los mensajes de la página 35 para obtener ideas.
5. **CONCLUSIÓN:** Haz que los niños se muevan por el lugar y miren los afiches de los demás. Qué decir: “¡Excelente labor! Sus afiches les recordarán que deben hacer que la mitad de sus platos tenga frutas y vegetales e inspirarán a otros niños a hacerlo. Cuidarse mutuamente y ayudarse entre sí a estar de la mejor forma... ¡para eso son los amigos!”.



ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Exhibe los afiches en las paredes o elige un afiche para destacar cada día.
- Envía afiches a casa o compártelos en las redes sociales para recordarles a los niños que coman más frutas y vegetales en su hogar.

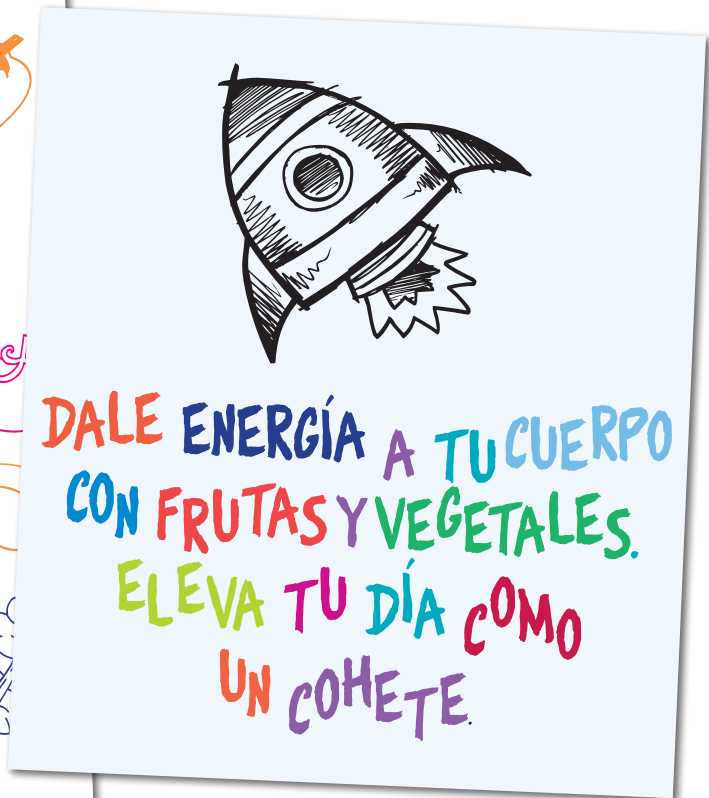
Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, haz que dibujen a niños comiendo frutas y vegetales en vez de escribir eslogans.	Para grupos más pequeños, haz que cada niño presente su afiche 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, alienta a escribir razones para comer frutas y vegetales.	Para grupos más numerosos, Haz que más niños trabajen en cada afiche.	Si tienes más tiempo, alienta a los niños a que les agreguen más detalles a sus afiches.

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

Usa este consejo rápido cuando sirvas alimentos o cuando los niños estén comiendo. Qué decir: “Las frutas y los vegetales nos ayudan a mantenernos saludables y a sentirnos bien, pero a veces los niños necesitan algo más de ánimo para hacerlo. ¿Qué dirían si tuvieran que animar a un amigo para que coma más frutas y vegetales?”.

☆☆☆☆ Mensajes inspiradores ☆☆☆☆



¡EQUILIBRA TU DÍA CON ALIMENTOS Y JUEGOS!



Inventores de juegos

Los niños inventarán un nuevo juego activo y creativo con sus amigos combinando juegos que ya conocen.



PERFECTO PARA...

- Edades: 9 a 14
- Tamaño del grupo: Cualquier tamaño
- Tiempo: 30 minutos o más
- Lugar: Al aire libre

MATERIALES

- Equipo de deportes o juegos
- Papel y marcadores (opcional)

PREPARACIÓN

Reúne todo el equipo de deportes disponible.

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:** "¿Alguna vez ustedes y sus amigos se aburren en el verano? ¿Qué hacen cuando están aburridos? ¿Cuáles son algunos de sus juegos preferidos?" (Menciona muchas ideas, como videojuegos, juegos en computador, juegos de mesa, juegos al aire libre y juegos en el patio de recreo).
- 2. QUÉ DECIR:** "¡Hoy descubrirán nuevos juegos activos y divertidos para jugar con amigos! Podrán inventar un juego combinando dos que ya conocen. Por ejemplo, combinen una carrera por turnos con el Scrabble y hagan que los equipos recojan letras (escritas en tarjetas, bolsitas de frijoles o pelotitas de tenis) para deletrear el nombre de una fruta o un vegetal".
- 3. CÓMO JUGAR:** Forma grupos reducidos de 2 a 5 niños o deja que los niños formen equipos con sus amigos. Elige a un niño de cada grupo para que sea el "árbitro", quien resolverá los pequeños desacuerdos que puedan ocurrir. Los niños eligen dos juegos para combinar en uno nuevo. Cada juego debe incorporar actividades físicas, como correr, saltar y bailar, entre otros. Permite que los niños jueguen.
- 4. CONCLUSIÓN:** Haz que cada grupo presente su juego.
- 5. REPARTE:** Asegúrate que los padres reciban la Guía de actividades para las familias cuando recogen a su niños.



¡Dile adiós al aburrimiento! Hoy en Alimentos de verano, jugamos a los "Inventores de juegos" e ideamos nuevas maneras de mantenernos en movimiento y pasar menos tiempo sentados.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

Dales a los niños papel y marcadores para que elaboren afiches con las reglas de sus juegos; después, cuelga sus afiches.

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, trabaja en grupo para hacerle cambios a un juego conocido, como Tú la Llevas o la Rayuela.	Para grupos más pequeños, inventen un juego nuevo juntos.	Si tienes menos tiempo, saltate las presentaciones finales.
Para niños más grandes, haz que escriban las reglas.	Para grupos más numerosos, incluye materiales que no sean equipos de deportes, como cucharas de plástico o tazas de papel.	Si tienes más tiempo, permite que cada grupo le enseñe el juego a otro grupo.

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

Muestra el afiche "Mantente en movimiento" cuando los niños estén comiendo. Pregunta: "¿Alguna vez se aburren en el verano? ¿Qué hacen cuando están aburridos? ¡Es importante alimentarse bien, hacer ejercicio y divertirse en casa! Pensemos en algunos juegos activos físicamente que podrían jugar en vez de ver TV o jugar a los videojuegos. ¿Cuáles son sus maneras favoritas de estar activos?"



¡DALE ENERGÍA A TU CUERPO CON FRUTAS Y VEGETALES!



Surtido de melones



No hay nada mejor en el verano que unos melones dulces y refrescantes. Resultará fácil reunir una multitud mientras los niños prueban y aprenden sobre diferentes tipos de melones.

INGREDIENTES Y MATERIALES

- Tabla para cortar y cuchillo
- Melón cantalupo
- Sandía
- Melón verde
- Platos pequeños



PREPARA LOS MELONES

Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5. Lava bien y enjuaga los melones con un cepillo limpio antes de rebanarlos. Corta cada melón por la mitad. Retira las semillas, si fuera necesario. Luego, corta el melón en rodajas con el lado cortado hacia abajo. Corta las rodajas en porciones más pequeñas y sírvelas en platos pequeños. Si se corta con anticipación, refrigera las rodajas de melón hasta que estés listo para usarlas.

ANTES DE QUE PRUEBEN, DILES:

“Aunque tienen apariencias y sabores diferentes, estos tres melones son todos de la misma familia de plantas.

- Los melones son plantas rastreras que crecen en un viñedo. Necesitan calor para endulzarse por eso maduran en el verano.
- El melón cantalupo y la sandía contienen mucha vitamina A, la cual ayuda a mantener tus ojos y tu piel saludables. Los tres melones contienen mucha vitamina C, la cual ayuda a mantener los dientes y las encías saludables.
- La mayoría de las sandías tiene pulpa roja, pero también hay variedades que tienen pulpa anaranjada y amarilla. Algunas tienen semillas y otras no”.

DESPUÉS DE QUE PRUEBEN, PREGÚNTALES:

- “¿Qué les parecieron los melones?”.
- “¿Probaron alguno de los melones por primera vez hoy?”.
- “¿Qué melón les gustó más? ¿Por qué?”.



¡TWITÉALO!



¡FACEBOOK!

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

COME FRUTAS Y VEGETALES CON LAS COMIDAS Y MERIENDAS



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Salsa de vegetales para el verano

Todos los niños vendrán cuando sirvas esta salsa fresca en la mesa. Es fácil de preparar y está repleta de vegetales de verano.



PORCIONES: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ½ taza

INGREDIENTES:

- 1 calabacín mediano
- 1 cebolla blanca mediana
- 3 tomates Roma
- 1 pimiento jalapeño (opcional)
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de cilantro o perejil fresco, picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de jugo de limón

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 la **Salsa de vegetales para el verano** 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. Enjuaga todos los vegetales y todas las hierbas con agua fresca antes de cortarlas o comerlas.
2. Corta el calabacín, la cebolla y los tomates Roma en trozos pequeños y colócalos en un recipiente mediano.
3. Debido a que el jalapeño* puede quemar la piel, un adulto debería quitarle las semillas y picarlo. Pica el ajo. Agrega el jalapeño y el ajo picados a la mezcla de tomate. *Si usas jalapeño, te recomendamos usar guantes de látex.
4. Incorpora el cilantro, la sal y el jugo de limón a la mezcla de tomates. Mezcla bien.
5. Enfría en el refrigerador al menos 30 minutos antes de servir.



OPCIONES

- Asa los vegetales antes de cortarlos y agregarlos a la salsa.
- En lugar de calabacín, en esta receta puedes usar 1 taza de calabaza amarilla o pepino.
- Agrega sandía, duraznos o piña para preparar una salsa de frutas para el verano.
- Sírvela con vegetales cortados o chips de pita integrales, o como salsa para pollo o pescado asados a la parrilla.

Muestras para la demostración de alimentos: Ofrece porciones de ⅓ de taza en una taza pequeña. Rinde 24 porciones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: ½ taza; **Calorías:** 25; **Grasas totales:** 0 g; **Grasas saturadas:** 0 g; **Sodium:** 198 mg; **Potasio:** 212 mg; **Carbohidratos totales:** 6 g; **Fibra alimentaria:** 1 g; **Azúcares:** 3 g; **Proteína:** 1 g; **Vitamina A:** 444 IU; **Vitamina C:** 18 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 19 mg; **Hierro:** 0 mg.

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



MUÉSTRALES cómo:

- Cortar el calabacín, la calabaza amarilla o el pepino en trozos muy pequeños con un cuchillo de plástico (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Medir el jugo de limón y la sal.
- Mezclar la salsa.

Comparte estos datos divertidos:

- * ¡Los jalapeños no tienen que ser tan picantes! Eliminar las semillas ayuda a reducir el sabor picante.
- * El cilantro es una hierba que se usa tradicionalmente en la cocina latina, india y tailandesa.
- * El jugo de limón y otros sabores cítricos como la lima y la naranja son una excelente manera de añadir sabor sin agregar más sal.

