

SUN

Summer Meals Summer Fun

**Hello
sunshine!**

**School is out
and kids are
ready to play**

Activities:

Colorful Fruits and Veggies	8
Lights! Camera! Water!	9
Fruit and Veggie Trivia	10
Bring the Heat 2-Minute Challenge	12
Water Sparklers	13
Fruity Fun Chicken Salad Cups	14



VARY YOUR FRUITS AND VEGETABLES



Colorful Fruits and Veggies

This simple ready-to-go game challenges kids to think of many different colors of fruits and vegetables.



PERFECT FOR...

- Ages: 6–10
- Size of Group: 5–25
- Time: 15–30 minutes
- Setting: Outdoors, indoors

MATERIALS

None

SETUP

None

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

STEP-BY-STEP DIRECTIONS



- 1. DO:** Invite kids to play a game. Have kids stand in a circle.
- 2. ASK:** “You may know that fruits and vegetables are good for you, but did you know that you should try to eat different colors of fruits and vegetables over the course of the week? Why do you think it’s good to eat a variety of fruits and vegetables?” (Encourage kids to say that different fruits and vegetables can have different vitamins and other nutrients. Eating a variety of fruits and vegetables helps the body get the nutrition needed to grow, play, and be healthy.)
- 3. SAY:** “Today we are going to play a fun game called Colorful Fruits and Veggies. When I say a color, I’ll give a few moments for everyone to think of a fruit or vegetable that is that color. Then, we’ll go around the circle and when it is your turn, you can give an answer or run around the circle and sit down. The next person will get to answer or run and sit. And so on. When we’ve named all the fruits and vegetables we can think of, everyone stands.”
- 4. PLAY:** Call out these colors: red, orange, yellow, green, blue, and purple.
- 5. WRAP UP:** “Great job! You know so many different colors of fruits and vegetables. Remember: Eat smart to play hard. Choose fruits and vegetables at meals and snacks.”

OPTIONAL FOLLOWUP:

- Ask kids to tell you which fruit or veggie they would like to try from the snacks poster included in this kit.
- Have kids make posters of fruits and veggies in each color to display at your site.

All of these fruits & vegetables are in season during the summer months!

Summer Fruits and Veggies in Many Different Colors

RED	ORANGE	YELLOW	GREEN	BLUE	PURPLE
Cherries Raspberries Strawberries Tomatoes Watermelon Red Bell Peppers	Apricots Peaches Cantaloupe Nectarines Orange Bell Peppers Carrots	Corn Yellow Squash Yellow Bell Peppers 	Honeydew Melons Lima Beans Collard Greens Spinach Green Beans Peas	Blueberries Blackberries 	Plums Grapes Eggplant Beets

Make It Your Own

AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, brainstorm a list before you start and see how many they can remember.	For smaller groups, divide kids into two teams and take turns, instead of going around the circle.	If you have more time, see how many they can remember.
For older kids, use a clapping rhythm to keep up the pace.	For bigger groups, make two circles.	If you have less time, combine colors, such as red/orange or blue/purple.

No materials? No time? No problem!

Try this quick tip when serving food or when kids are eating. Ask: “Did you know that eating a variety of fruits and veggies helps you eat smart to play hard? Can you think of a fruit and vegetable for each color?”

Lights! Camera! Water!

Give kids a chance to turn off the television and become the entertainment! Kids will create and perform short commercials about the benefits of drinking water in this fun drama activity.



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



STEP-BY-STEP DIRECTIONS

- 1. ASK:** “Have you ever seen a commercial for a soda, energy drink, or other drinks that have added sugars? What was it like? Now... have you ever seen a commercial for water? Why do you think there are more commercials for sugar-sweetened beverages, like soda, than for water?”
- 2. SAY:** “Water is healthy and free, but not well advertised. Did you know that plain water doesn’t have any calories? So it’s better to help keep a healthy weight than sugar-sweetened beverages. Plain water also has no added sugars, so it’s better for preventing cavities than sweetened drinks. Best of all, ice-cold water tastes great on a hot day! Today you are going to make up a commercial to help spread the word about the benefits of water.”
- 3. DO:** Divide kids into small groups of 2–4, or have them make a group with a few friends. Explain the rules (below). Give kids 10–15 minutes to create and rehearse their skits.

Your commercial must have:

- A catchy slogan about drinking water
- A scene that shows kids choosing water
- Three reasons why water is a great drink choice

- 4. PERFORM:** Set up a “stage” and a place for the audience to sit. Groups take turns performing. Encourage the audience to clap for each group.
- 5. WRAP UP:** “That was awesome! You did a great job spreading the word about the benefits of water. Remember, water is refreshing and good for you, especially on hot days in the summer. Instead of reaching for a sugary drink, choose water!”



Show kids the water poster to give them some ideas!

PERFECT FOR...

- Ages: 8–13
- Size of Group: 6–20
- Time: 30–60 minutes
- Setting: Outdoors, indoors

MATERIALS

Props (optional): such as drinking cups, water bottles, other beverage containers, or poster board and art supplies for kids to create their own props.

SETUP

Optional: Write rules on large-sized paper or chalkboard.

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

OPTIONAL FOLLOWUP:

- Give kids time to drink water after performances.
- Invite family members to join the audience.



Great turnout for our summer meals, summer fun event at (insert name of location)! The fun continues on (insert day).

Make It Your Own

AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, simplify the rules and provide a catchy slogan, such as, “Choose water every day!”	For smaller groups, have groups of two work together to create a commercial to perform for families.	If you have more time, let audience members give compliments after performances.
For older kids, let them be the directors or ask them to create a jingle.	For bigger groups, make groups of 4–5.	If you have less time, ask kids to create posters rather than skits, individually or in small groups.

No materials? No time? No problem!

Say: “I want to motivate kids to choose water instead of sugar-sweetened drinks like soda and energy drinks. Can you think of a catchy slogan to get kids like you to drink more water?”

**EAT FRUITS AND
VEGETABLES AT
MEALS & SNACKS**



Fruit and Veggie Trivia

Kids take on the jobs of Fruit Teacher and Veggie Instructor to encourage their friends to eat more fruits and vegetables. This activity develops speaking and leadership skills.



PERFECT FOR...

- Ages: All
- Size of Group: Any size, but only two kids at a time
- Time: 5–20 minutes
- Setting: During meal service

MATERIALS

None

SETUP

1. Decide if this will be a one-time or ongoing activity.
2. Choose two kids with positive leadership qualities, like confidence and kindness.

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



TWEET!



FACEBOOK!

We played Fruit and Veggie Trivia today at (insert name of location)! The fun continues on (insert day).

STEP-BY-STEP DIRECTIONS

1. **SAY TO TWO SELECTED KIDS:** “Did you know that fruits and vegetables are two important food groups to help kids and teens get the nutrition they need to grow and do their best at sports and play? I wish that all the kids here would eat more fruits and vegetables, but I’m too busy serving food to teach kids about **why** they should do that. Can you help me out? I selected you because you are positive leaders. We will call YOU the Fruit Teacher and YOU the Veggie Instructor. You’ll get to eat first, then come stand near the fruit and vegetables I’m serving and motivate other kids to try more fruits and vegetables by teaching them cool facts.”
2. **DO:** Read the Fruit and Veggie Trivia (p. 11) to the Fruit Teacher and Veggie Instructor, and have them each pick one bit of trivia about a food being served today. Serve your volunteers their food first. When they finish eating, have them share their facts and encourage others to eat the fruits or veggies offered at the summer meal site.
3. **WRAP UP:** “Thank you so much for helping me out! Did you see kids taking more fruits and vegetables? Remember, you helped boost the nutrition knowledge of all those kids by encouraging them to eat more fruits and vegetables!”
4. **HAND OUT:** Make sure parents receive the Activity Guide For Families when picking up their child.

OPTIONAL FOLLOWUP:

- Select a different pair of kids every week.
- Ask kids to create posters for the veggie trivia facts or for their favorite snack combinations, and post them in the eating area.
- Find more fruit and vegetable facts online at <https://snaped.fns.usda.gov/resource-library/foods/fruits-and-vegetables>.



Show the summer snacks poster and ask kids to share their favorite snack combinations, or make up their own!

ADDITIONAL NOTES

If this activity is a success, consider making it an ongoing activity. Reward kids for eating more fruits and vegetables by selecting them for the job.

Make It Your Own

AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, tell them one fact to share.	For smaller groups, choose one kid.	If you have more time, see how many facts they can remember.
For older kids, encourage them to look up nutrition facts at home and come prepared to share.	For bigger groups, choose four kids at a time.	If you have less time, select the trivia in advance instead of having the kids choose.

No materials? No time? No problem!

Share the facts yourself!

Fruit and Veggie Trivia

We have some fresh tomatoes today. Tomatoes are grown and picked during the summertime, so they taste extra good right now. Try some!



Try some carrots! Carrots are full of beta-carotene, which is easy and fun to remember because it sounds like better-carroting. Beta-carotene plays a role in helping you see at night. We should call them night-vision carrots!

Did you know that red bell peppers are actually just green bell peppers that were allowed to ripen on the plant? Bell peppers are the most common type of sweet pepper. They are so sweet and crunchy, too. Try some!



Want to cool down? Try some cucumbers! The inside of a cucumber can be 20 degrees cooler than the outside air. So cucumbers are a refreshing way to help make half your plate fruits and veggies.

Check it out! We have lettuce today. Did you know that lettuce is a member of the sunflower family? Romaine lettuce is crispy, crunchy, and full of vitamin A, which helps keep your eyes and skin healthy. Try some!



Don't forget to power up with some black beans. Beans have protein that is used by your body to build muscles. They're tasty, too!

Can you guess which two fruits have been the most popular fruits in America for over 40 years? (*Apples and bananas.*) They provide important nutrients like fiber, vitamin C, and potassium. They're popular for a reason. Have one with your lunch today.



Watermelon tastes great by itself, but you can also eat it in salsas and salads. Our watermelon today is sweet and juicy. Watermelon is high in vitamin C and a good source of vitamin A. So it's a tasty way to eat smart to play hard. Try some!

We have some sweet strawberries today. Did you know the average strawberry has 200 tiny seeds on the outside? Strawberries are also high in vitamin C and fiber so they are a tasty way to eat smart to play hard.



**EAT SMART,
EXERCISE,
HAVE FUN**



Bring the Heat 2-Minute Challenge

Kids will challenge themselves to see how many exercises they can do in a specific amount of time.



PERFECT FOR...

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

MATERIALS

- *Bring the Heat* checklist (one per kid)
- Pencils
- Timer (**Tip:** Use your phone)

SETUP

1. Copy *Bring the Heat* checklist (on p.13).
2. Gather pencils.
3. Decide how much time you will have and set your timer.
4. Plan to do this activity before eating.

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

STEP-BY-STEP DIRECTIONS

1. **SAY:** “Eating smart and playing hard helps us stay healthy and strong. I know you all like to run around and have fun because I’ve seen you do it! How many jumping jacks do you think you can do in 2 minutes? How many frog jumps do you think you can do in 2 minutes? Today, we’re going to challenge ourselves to bring the heat and reach some activity goals.”
2. **DO:** Hand out checklists (see p. 13) and pencils. If a kid is unable to perform an activity, help him or her write in an alternate exercise that gets the heart rate up (such as playing catch). Ask kids to fill in a goal for how many of each exercise they think they can do in 2 minutes. Divide kids into partners (they will take turns counting). Set your timer for 2 minutes.
3. **PLAY:** When you say “GO!,” kids begin the first exercise while their partners count. When the timer goes off, yell “STOP!” and kids fill in how many exercises they did in 2 minutes. Partners switch. Continue until all exercises have been done. Give kids time to drink water.
4. **WRAP UP:** “How many of you met your goals? Great job! How many of you went above and beyond your goals? Amazing! Who thinks they can beat their goals next time? Remember to eat smart, exercise, and have fun!”



TWEET!



FACEBOOK!

Great job at our [Bring the Heat 2-Minute Challenge!](#) Don’t forget to get at least 60 minutes of physical activity each day.

OPTIONAL FOLLOWUP:

- Play again the next day to see if kids can beat their records.
- Make additional copies of the checklist and send home for families to use together.
- Write in new physical activities, using kids’ suggestions.

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

Make It Your Own





AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, read directions out loud.	For smaller groups, work as a group instead of as partners. Count and cheer for each person.	If you have more time, add more exercises.
For older kids, let them add their own exercises and ideas on the lines.	For bigger groups, put kids in groups of 3 or 4.	If you have less time, do fewer exercises.

No materials? No time? No problem!

Distribute the checklist for families to use together at home.

Bring the Heat 2-Minute Challenge Checklist

Copy this checklist and distribute to each kid.

How many of these can I do in 2 minutes?	My Goal	Today I Did...
Frog jumps		
Jumping jacks		
Invisible jump rope jumps		
Disco moves		
Chicken dances (To do the chicken dance, pinch your fingers 4 times, flap your arms 4 times, wiggle your body 4 times, clap 4 times and then swing in a circle with your partner. See how many rounds you can do.)		

Summer is a great time to be active! Remember to eat smart, exercise, and have fun at home!

MAKE TODAY A TRY-DAY!

PREP TIME: 15 MINUTES

Water Sparklers



CHOOSE WATER INSTEAD OF SUGAR-SWEETENED DRINKS



Give kids a chance to taste delicious and healthy sparkling water. This tasting activity couldn't be easier. Simply pour the beverages, and let them taste. For a fun twist, make 100% fruit juice ice cubes in advance! When selecting unflavored sparkling water, check to make sure it is calorie-free and sugar-free.

MATERIALS

- 100% orange juice and 100% grape juice (no added sugar)
- Unflavored sparkling water
- Ice (optional)
- Small cups

PREPARE THE SPARKLERS

Follow food safety directions on pages 4–5. Mix up the following combinations for kids to taste:

- Sparkling water with a splash of orange juice
- Sparkling water with a splash of grape juice

BEFORE TASTING, SAY:

“Have you ever tried sparkling water? You can find it in many grocery stores. But unsweetened sparkling water is a much healthier choice than regular soda, sweet tea, and fruit punch, which have added sugars and extra calories. Eating and drinking too much added sugar may lead to cavities. And the extra calories may make it hard to keep a healthy weight. Today we are going to try sparkling water with a tiny splash of 100% fruit juice. This adds a little flavor and color to your drink!”

AFTER TASTING, ASK:

- “Which one was your favorite?”
- “Have you ever seen sparkling water in the grocery store?”
- “How would you make this at home?”



Loved seeing everyone at summer meals, summer fun. Remember to try the [Water Sparklers](#) recipe we shared.

**MAKE HALF YOUR
PLATE FRUITS
AND VEGETABLES**



BE THE CHEF!

PREP TIME: 15 MINUTES

Fruity Fun Chicken Salad Cups

This chicken salad, served in cute lettuce cups, helps make summer fruits and vegetables fun to eat.



SERVINGS: 6

SERVING SIZE: 2 lettuce cups

INGREDIENTS:

- 1 10-oz can all white meat chicken
- ½ cup strawberries, diced
- ½ cup fresh spinach, chopped
- ¼ cup green onions, thinly sliced
- ¼ cup fat-free sour cream
- 4 teaspoons yellow mustard
- 2 teaspoons dry oregano leaves
OR dry dill weed
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 12 small Romaine lettuce leaves or
Bibb lettuce leaves

SAFETY STEPS

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

- Wash your hands. Use gloves or utensils to handle food. Clean surfaces to be used for food preparation with hot, soapy water. Cover the food preparation area with clean butcher paper or a disposable tablecloth for easy cleanup.
- Prepare the ingredients. Rinse and prepare produce for the **Fruity Fun Chicken Salad Cups** 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. Drain canned chicken.
2. In a medium bowl, combine chicken, strawberries, spinach, and green onions.
3. In a small bowl, mix together the sour cream, yellow mustard, oregano or dill, and black pepper.
4. Gently fold the dressing into the chicken mixture.
5. Measure ¼ cup of chicken salad into each lettuce leaf.

OPTIONS

- Consider adding blueberries, diced peaches, or halved grapes for a fruitier chicken salad.
- Instead of serving in lettuce cups, serve over 1½ cups of leafy greens like torn or chopped Romaine lettuce and/or spinach to make it a salad.

Food Demonstration Samples: Offer ⅓ cup of chicken salad and ¼ of a lettuce leaf in small cups. Provide a fork. Makes 24 samples.

Nutrition Information

Amount per serving: 2 lettuce cups; **Calories:** 58; **Total Fat:** 2 g; **Saturated Fat:** 0 g; **Sodium:** 121 mg; **Potassium:** 145 mg; **Total Carbohydrate:** 4 g; **Dietary Fiber:** 1 g; **Sugars:** 1 g; **Protein:** 7 g; **Vitamin A:** 1368 IU; **Vitamin C:** 10 mg; **Vitamin D:** 0 IU; **Calcium:** 35 mg; **Iron:** 1 mg.



Get children involved in making the recipe!

SHOW them how to:

- Cut the strawberries, using a plastic knife (for ages 6–7 and up with adult supervision).
- Tear the spinach into bite-size pieces.
- Remove the leaves from the head of lettuce.
- Measure the sour cream and mustard.
- Measure the oregano and pepper.
- Help gently stir the salad mixture.
- Fill the lettuce cups.



Share these fun facts:

- * Because of their size, leaf lettuce can be used as a sandwich wrapper!
- * Romaine lettuce leaves provide vitamin A, which helps keep your eyes and skin healthy.
- * Oregano is an herb typically used in Latin, Indian, and Mediterranean cooking.



SOL

Alimentos de verano diversión de verano



¡Hola, sol!

La escuela
terminó y los
niños están
listos para jugar



Actividades:

Frutas y vegetales coloridos	8
¡Luces! ¡Cámara! ¡Agua!	9
Trivialidades sobre las frutas y los vegetales	10
Desafío de ejercicios en 2 minutos	12
Aguas espumantes	13
Tazas divertidas de ensalada de pollo con frutas	14

VARÍA LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES



Frutas y vegetales coloridos

Este simple y fácil juego desafía a los niños a que piensen en los diferentes colores de las frutas y los vegetales.



PERFECTO PARA...

- Edades: 6 a 10
- Tamaño del grupo: 5 a 25
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

Ninguno

PREPARACIÓN

Ninguna

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

¡Todas estas frutas y vegetales están en temporada durante los meses de verano!

INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ HACER:** Invita a los niños a jugar un juego. Haz que formen un círculo.
- 2. QUÉ PREGUNTAR:** "Quizás sepan que las frutas y los vegetales son buenos para ustedes, ¿pero sabían que deben intentar comer frutas y vegetales coloridos durante toda la semana? ¿Por qué piensan que es bueno comer una variedad de frutas y vegetales?" (Anima a los niños a decir que las diferentes frutas y los diferentes vegetales pueden tener diferentes vitaminas y otros nutrientes. Comer una variedad de frutas y vegetales le ayuda al cuerpo a obtener la nutrición necesaria para crecer, jugar y permanecer sano).
- 3. QUÉ DECIR:** "Hoy vamos a realizar un juego divertido llamado Frutas y vegetales coloridos. Cuando yo diga un color, les daré un momento para que todos piensen en una fruta o en un vegetal de ese color. Después, iremos avanzando por el círculo y cuando sea su turno, pueden dar una respuesta o correr alrededor del círculo y sentarse. La siguiente persona tendrá que responder o correr y sentarse. Y así sucesivamente. Cuando hayamos nombrado todas las frutas y los vegetales que se nos ocurran, todos se levantan".
- 4. CÓMO JUGAR:** Di estos colores: rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul y violeta.
- 5. CONCLUSIÓN:** "¡Excelente labor! Ahora saben muchos colores diferentes de frutas y vegetales. Recuerden: aliméntense bien para jugar con ganas. Elijan frutas y vegetales con las comidas y las meriendas".

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Pídele a los niños que te digan qué fruta o vegetal les gustaría probar de los afiches de meriendas que se incluyen en este kit.
- Haz que hagan afiches de frutas y vegetales de cada color para poner en el sitio de alimentos de verano.

Frutas y vegetales de verano en diferentes colores

ROJO	ANARANJADO	AMARILLO	VERDE	AZUL	VIOLETA
Cerezas Frambuesas Fresas Tomates Sandía Pimientos rojos	Albaricoques Duraznos Melón cantalupo Nectarinas Pimientos naranjas Zanahorias	Maíz Calabaza amarilla Pimientos amarillos 	Melón verde Habas limas Col silvestre Espinaca Habichuelas Arvejas	Arándanos Moras 	Ciruelas Uvas Berenjenas Remolachas

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para los niños más pequeños, piensen en una lista antes de empezar y observa cuántas pueden recordar.	Para grupos más pequeños, separa a los niños en dos equipos y que se tomen turnos en lugar de seguir alrededor del círculo.	Si tienes más tiempo, observa cuántas pueden recordar.
Para los niños más grandes, usa aplausos para mantener el ritmo.	Para grupos más numerosos, forma dos círculos.	Si tienes menos tiempo, combina colores, como rojo/naranja o azul/violeta.

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

Usa este consejo rápido cuando sirvas alimentos o cuando los niños estén comiendo. **Pregunta:** "¿Sabían que comer una variedad de frutas y vegetales ayuda a alimentarse bien para jugar con ganas? ¿Pueden pensar en una fruta y un vegetal de cada color?"

¡Luces! ¡Cámara! ¡Agua!

¡Dales oportunidad a los niños de apagar la televisión y convertirse en el entretenimiento! En esta actividad de actuación, los niños crearán y actuarán breves comerciales sobre los beneficios de tomar agua.



TOMA AGUA EN LUGAR DE BEBIDAS AZUCARADAS



INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ PREGUNTAR:** “¿Alguna vez han visto algún anuncio para una bebida gaseosa, una bebida energizante u otras bebidas con azúcar adicional? ¿Cómo era? Ahora... ¿alguna vez han visto algún anuncio sobre el agua? ¿Por qué piensan que hay más anuncios para bebidas azucaradas, como las bebidas gaseosas, que para el agua?”.
- 2. QUÉ DECIR:** “El agua es saludable y gratis, pero no se le hace mucha publicidad. ¿Sabían que el agua común no tiene ninguna caloría? Por lo tanto, es mejor que las bebidas azucaradas para mantener un peso saludable. El agua común tampoco tiene azúcares adicionales, así que es mejor que las bebidas azucaradas para prevenir las caries. Y lo mejor de todo... ¡el agua helada tiene un sabor delicioso los días calurosos! Hoy van a elaborar un anuncio para ayudar a comunicar los beneficios del agua”.
- 3. QUÉ HACER:** Separa a los niños en grupos pequeños de 2 a 4 integrantes, o haz que formen un grupo con algunos amigos. Explica las reglas (más adelante). Dales 10 a 15 minutos para que los niños puedan preparar y practicar sus representaciones.

El anuncio debe tener:

- Un eslogan llamativo sobre por qué tomar agua
 - Una escena que muestre a los niños eligiendo tomar agua
 - Tres razones por las cuales el agua es una excelente opción de bebida
- 4. ACTUACIÓN:** Prepara un “escenario” y un lugar para que se sienta la audiencia. Los grupos actuarán en turnos. Anima a la audiencia a que le aplauda a cada grupo.
 - 5. CONCLUSIÓN:** “¡Eso fue increíble! Hicieron una excelente labor en comunicar los beneficios del agua. Recuerden, el agua es refrescante y buena para ustedes, en especial en los días calurosos de verano. ¡En lugar de buscar una bebida azucarada, tomen agua!”.



¡Muéstrales a los niños el afiche sobre el agua para darles algunas ideas!

PERFECTO PARA...

- Edades: 8 a 13
- Tamaño del grupo: 6 a 20
- Tiempo: 30 a 60 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

Utería (opcional): como vasos, botellas de agua, otros envases de bebida, o cartulina y materiales de arte para que los niños creen su propia utería.

PREPARACIÓN

Opcional: escribe las reglas en un papel o una pizarra grande.

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



¡TWITÉALO!



¡FACEBOOK!

¡Excelente concurrencia a nuestro evento [Alimentos de verano](#), [diversión de verano](#) en ([nombre de la ubicación](#))! La diversión continúa el ([escribe la fecha](#)).

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Dales tiempo a los niños para que tomen agua después de las actuaciones.
- Invita a los miembros de la familia a que formen parte de la audiencia.

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para los niños más pequeños, simplifica las reglas y suminístrales un eslogan llamativo, como “¡Toma agua todos los días!”.	Para grupos más pequeños, haz que grupos de 2 trabajen juntos para crear un anuncio que deban actuar ante las familias.	Si tienes más tiempo, permite que los miembros de la audiencia los feliciten después de las actuaciones.
Para niños más grandes, permite que sean los directores o pídeles que creen un anuncio en canción.	Para grupos más numerosos, forma grupos de 4 o 5.	Si tienes menos tiempo, pídeles a los niños que, individualmente o en grupos pequeños, preparen afiches en lugar de representaciones.

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

Qué decir: “Quiero motivar a los niños para que tomen agua en lugar de bebidas azucaradas como bebidas gaseosas y bebidas energizantes. ¿Se les ocurre un eslogan llamativo para que los niños como ustedes tomen más agua?”.

COME FRUTAS Y VEGETALES CON LAS COMIDAS Y MERIENDAS



Trivialidades sobre las frutas y los vegetales

Los niños asumen los papeles de Maestros de frutas e Instructores de vegetales para alentar a sus amigos a que coman más frutas y verduras. Esta actividad desarrolla las aptitudes del habla y el liderazgo.



PERFECTO PARA...

- Edades: Todas
- Tamaño del grupo: Cualquiera, pero solo dos niños por vez
- Tiempo: 5 a 20 minutos
- Lugar: Mientras se sirven las comidas

MATERIALES

Ninguno

PREPARACIÓN

1. Decide si será una actividad de una sola vez o una actividad continua.
2. Elige a dos niños con cualidades de liderazgo positivo, como confianza y amabilidad.

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

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. **DILES A DOS NIÑOS QUE HAYAS ELEGIDO:** "¿Sabían que, como parte de una dieta saludable, las frutas y los vegetales son dos grupos importantes de alimentos que ayudan a los niños y a los adolescentes a obtener la nutrición que necesitan para crecer y dar lo mejor en deportes y juegos? Quisiera que todos los niños aquí comieran más frutas y vegetales, pero estoy muy ocupado sirviendo alimentos para enseñarles a los niños sobre **por qué** deben hacerlo. ¿Podrían ayudarme? Los elegí a ustedes porque son líderes positivos. A ti te llamaremos Maestro de frutas y a ti, Instructor de vegetales. Comerán primero, luego vendrán a pararse cerca de las frutas y los vegetales que estoy sirviendo y alentarán a otros niños a que prueben más frutas y vegetales contándoles datos geniales".
2. **QUÉ HACER:** Léeles el juego de Trivialidades sobre las frutas y los vegetales (pág. 11) al Maestro de frutas y al Instructor de vegetales y permite que cada uno elija una parte de la información trivial sobre un alimento que se sirva hoy. Sirve los alimentos primero a tus voluntarios. Cuando terminen de comer, haz que compartan los datos y alienten a los demás niños a que coman las frutas o los vegetales ofrecidos en el sitio de alimentos de verano.
3. **CONCLUSIÓN:** "¡Muchas gracias por ayudarme! ¿Vieron que los niños comieron más frutas y vegetales? ¡Recuerden que ayudaron a aumentar los conocimientos sobre la nutrición de todos estos niños alentándolos a comer más frutas y vegetales!".
4. **REPARTE:** Asegúrate que los padres reciban la Guía de actividades para las familias cuando recogen a sus niños.



Muéstrales el afiche de las meriendas de verano y pídeles a los niños que compartan sus combinaciones de meriendas favoritas, ¡o que creen las suyas!

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Elige a un par de niños diferente cada semana.
- Pídeles a los niños que creen afiches para los datos de la información trivial sobre los vegetales o para sus combinaciones de meriendas favoritas y pégalos en el comedor.
- Busca más datos sobre frutas y vegetales en Internet en <https://snaped.fns.usda.gov/resource-library/foods/fruits-and-vegetables>.

NOTAS ADICIONALES

Si esta actividad es un éxito, considera convertirla en una actividad continua. Recompensa a los niños por comer más frutas y vegetales eligiéndolos para la tarea.



¡Hoy jugamos a Trivialidades sobre las frutas y los vegetales en (nombre de la ubicación)! La diversión continúa (escribe la fecha).

Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, dales un dato para que lo compartan.	Para grupos más pequeños, elige a un solo niño.	Si tienes más tiempo, observa cuántos datos pueden recordar.
Para niños más grandes, alienta a buscar datos sobre la nutrición en casa e ir preparados para compartir.	Para grupos más numerosos, elige a cuatro niños a la vez.	Si tienes menos tiempo, elige la información trivial por adelantado, en lugar de dejar que los niños la elijan.

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

¡Comparte algunos datos tú mismo!

Trivialidades sobre las frutas y los vegetales

Tenemos algunos tomates frescos hoy. Los tomates se cultivan y cosechan durante el verano, por eso tienen muy buen sabor en este momento. ¡Prueba un poco!



¡Prueba algunas zanahorias! Las zanahorias están repletas de beta-caroteno. El beta-caroteno cumple la función de ayudarte a ver de noche. ¡Deberíamos llamarlas zanahorias para visión nocturna!

¿Sabías que los pimientos rojos son en realidad solo pimientos verdes que maduraron en la planta? Estos pimientos son el tipo más común de pimientos dulces. También son muy dulces y crocantes. ¡Prueba un poco!



¿Quieres refrescarte? ¡Prueba algunos pepinos! El interior de un pepino puede ser 20 grados más fresco que el aire exterior. Por eso los pepinos son una manera refrescante de hacer que la mitad de tu plato tenga frutas y vegetales.

¡Fíjate! Hoy tenemos lechuga. ¿Sabías que la lechuga es un miembro de la familia del girasol? La lechuga romana es crujiente, crocante y está repleta de vitamina A, lo que ayuda a mantener tus ojos y tu piel saludables. ¡Prueba un poco!



No olvides de fortalecerte con algunos frijoles negros. Los frijoles tienen proteína y el cuerpo la utiliza para generar músculos. ¡Y son muy sabrosos!

¿Puedes adivinar cuáles dos frutas han sido las más populares en los Estados Unidos durante más de 40 años? (*Manzanas y bananas*). También proporcionan nutrientes importantes como fibra, vitamina C y potasio. Son populares por una razón. Come una con tu almuerzo de hoy.



La sandía sabe muy bien por sí sola, pero también puedes comerla en salsas y ensaladas. Nuestra sandía de hoy es dulce y jugosa. La sandía tiene mucha vitamina C y es una buena fuente de vitamina A. Por lo tanto, es una manera sabrosa de alimentarse bien para jugar con ganas. ¡Prueba un poco!

Tenemos algunas fresas dulces hoy. ¿Sabías que la fresa promedio tiene 200 semillas pequeñísimas en la parte externa? Las fresas también contienen mucha vitamina C y fibra, por lo que son una manera sabrosa de alimentarse bien para jugar con ganas.



**ALIMÉNTATE BIEN,
HAZ EJERCICIO,
DIVIÉRTETE**



Desafío de ejercicios en 2 minutos

Los niños se desafiarán a ellos mismos para ver cuántos ejercicios pueden terminar en un tiempo determinado.



PERFECTO PARA...

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

MATERIALES

- Lista de verificación de *Ejercicios* (una por niño)
- Lápices
- Cronómetro (**consejo:** usa tu teléfono celular)

PREPARACIÓN

1. Haz copias de la lista de verificación de *Ejercicios* (en la pág. 13).
2. Reúne lápices.
3. Decide cuánto tiempo tienes y programa tu cronómetro.
4. Ten planeado hacer esta actividad antes de comer.

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:** "Cuando nos alimentamos bien y jugamos con ganas nos ayuda a mantenernos saludables y fuertes. ¡Sé que a todos les gusta correr y divertirse porque he visto cómo lo hacen! ¿Cuántos saltos en tijera piensan que pueden hacer en 2 minutos? ¿Cuántos saltos de rana piensan que pueden hacer en 2 minutos? Hoy vamos a desafiarnos para hacer ejercicio y alcanzar algunos objetivos de actividades".
2. **QUÉ HACER:** Reparte listas de verificación (consulta la pág. 13) y lápices. Si un niño no puede realizar una actividad, ayúdale a escribir otro ejercicio que acelere la frecuencia cardíaca (como jugar a las atrapadas). Pídeles a los niños que escriban un objetivo de cuántas repeticiones de cada ejercicio piensan que pueden hacer en 2 minutos. Separa a los niños en parejas (se turnarán para contar). Programa tu cronómetro en 2 minutos.
3. **CÓMO JUGAR:** Cuando digas "¡YA!", los niños empiezan el primer ejercicio mientras sus parejas cuentan. Cuando el cronómetro se detenga, grita "¡PAREN!" y los niños anotan cuántos ejercicios completaron en 2 minutos. Se intercambian los compañeros. Continúan hasta haber completado todos los ejercicios. Dale tiempo a los niños para que tomen agua.
4. **CONCLUSIÓN:** "¿Cuántos de ustedes alcanzaron sus objetivos? ¡Excelente labor! ¿Cuántos de ustedes estuvieron por debajo o por encima de sus objetivos? ¡Increíble! ¿Quién piensa que puede superar sus objetivos la próxima vez? ¡Recuerden alimentarse bien, hacer ejercicio y divertirse!".



ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Juega de nuevo al día siguiente para ver si los niños pueden superar sus marcas.
- Haz copias adicionales de la lista de verificación y envíalas a la casa para que las familias puedan usarlas.
- Escribe nuevas actividades físicas con las sugerencias de los niños.

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



¡TWITÉALO!



¡FACEBOOK!

¡Excelente labor en nuestro [Desafío de ejercicios en 2 minutos!](#) No olviden hacer al menos 60 minutos de actividad física cada día.

Hazlo tú mismo






EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para los niños más pequeños, lee las instrucciones en voz alta.	Para grupos más pequeños, trabaja con un solo grupo en lugar de parejas. Cuenta y felicita a cada persona.	Si tienes más tiempo, agrega más ejercicios.
Para los niños más grandes, permíteles agregar sus propios ejercicios e ideas en los renglones.	Para grupos más numerosos, forma grupos de 3 o 4 niños.	Si tienes menos tiempo, haz menos ejercicios.

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

Reparte la lista de verificación para las familias para que puedan usarla en casa.

Lista de verificación del Desafío de ejercicios en 2 minutos

Haz copias de esta lista de verificación y repártelas a cada niño.

¿Cuántos de estos puedo completar en 2 minutos?	Mi objetivo	Hoy completé...
Salto de rana		
Salto en tijera		
Salto con cuerda de saltar invisible		
Movimientos con música disco		
Danza del pollo (Para bailar la danza del pollo, pellizque los dedos 4 veces, aleta los brazos 4 veces, menea el cuerpo 4 veces, aplaude 4 veces, y luego gira en un círculo con tu compañero. A ver cuantas rondas puedes hacer).		

¡El verano es excelente para estar activos! ¡Recuerda alimentarte bien, hacer ejercicio y divertirte en casa!

HOY ES UN DÍA PARA PROBAR

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Aguas espumantes



TOMA AGUA EN LUGAR DE BEBIDAS AZUCARADAS



Permite que los niños degusten una deliciosa y saludable agua carbonatada. Esta actividad de degustación no podría ser más fácil. Simplemente sirve las bebidas y déjalos degustar. ¡Para darle un toque de diversión, prepara con anticipación cubitos de hielo de jugo 100% de frutas! Cuando elijas un agua carbonatada sin sabor, asegúrate de que no contenga calorías ni azúcar.

MATERIALES

- Jugo 100% de naranja y jugo 100% de uva (sin azúcar adicional)
- Agua carbonatada sin sabor
- Hielo (opcional)
- Tazas pequeñas

PREPARA LOS ESPUMANTES

Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5. Mezcla las siguientes combinaciones para que los niños degusten:

- Agua carbonatada con un poco de jugo de naranja
- Agua carbonatada con un poco de jugo de uva

ANTES DE QUE PRUEBEN, DILES:

“¿Alguna vez han probado el agua carbonatada? Pueden encontrarla en muchos supermercados. Pero el agua carbonatada no azucarada es una opción mucho más saludable que las gaseosas regulares, el té dulce y el ponche de frutas, que contienen azúcares y calorías adicionales. Comer y beber demasiado azúcar adicional puede producir caries. Y las calorías adicionales pueden hacer que sea difícil mantener un peso saludable. Hoy vamos a probar el agua carbonatada con un poco de jugo 100% de fruta. ¡Esto le da un poco de sabor y color a tu bebida!”

DESPUÉS DE QUE PRUEBEN, PREGÚNTALES:

- “¿Cuál fue su preferida?”
- “¿Alguna vez han visto agua carbonatada en los supermercados?”
- “¿Cómo harían esto en su casa?”



Me encantó verlos a todos en Alimentos de verano, diversión de verano. Recuerden probar la receta de [Aguas espumantes](#) que compartimos.

HAZ QUE LA MITAD
DE TU PLATO TENGA
FRUTAS Y VEGETALES



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Tazas divertidas de ensalada de pollo con frutas

Esta ensalada de pollo, servida en simpáticas tazas de lechuga, ayuda a que sea divertido comer frutas y vegetales de verano.



PORCIONES: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

2 tazas de lechuga

INGREDIENTES:

- 1 lata de 10 onzas de carne blanca de pollo
- ½ taza de fresas, en trozos
- ½ taza de espinaca fresca, picada
- ¼ de taza de cebolla de verdeo, en rebanadas finas
- ¼ de taza de crema agria sin grasa
- 4 cucharaditas de mostaza amarilla
- 2 cucharaditas de hojas de orégano seco o hierba de eneldo seco
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 12 hojas pequeñas de lechugas romana o Bibb

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 las **Tazas divertidas de ensalada de pollo con frutas** 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. Escurre el pollo enlatado.
2. En un recipiente mediano, mezcla el pollo, las fresas, la espinaca y las cebollas verdes.
3. En un recipiente pequeño, mezcla la crema agria, mostaza amarilla, orégano o eneldo y pimienta negra.
4. Suavemente incorpora el aderezo en la mezcla de pollo.
5. Mide ¼ de taza de ensalada de pollo y colócala en cada hoja de lechuga.

OPCIONES

- Considera agregar arándanos, durazno en trozos o uvas cortadas por la mitad para una ensalada de pollo con más frutas.
- En lugar de servir en tazas de lechuga, sirve sobre 1½ taza de vegetales de hoja verde como lechuga romana o espinaca picada para hacer una ensalada.

Muestras para la demostración de alimentos: Ofrece ¼ de taza de ensalada de pollo y ¼ de una hoja de lechuga en tazas pequeñas. Dales un tenedor. Rinde 24 muestras.

Información nutricional

Cantidad por porción: 2 tazas de lechuga; **Calorías:** 58; **Grasas totales:** 2 g; **Grasas saturadas:** 0 g; **Sodio:** 121 mg; **Potasio:** 145 mg; **Carbohidratos totales:** 4 g; **Fibra alimentaria:** 1 g; **Azúcares:** 1 g; **Proteína:** 7 g; **Vitamina A:** 1368 IU; **Vitamina C:** 10 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 35 mg; **Hierro:** 1 mg.

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

MUÉSTRALES cómo:

- Cortar las fresas con un cuchillo de plástico.
- Romper la espinaca en trozos del tamaño de un bocado.
- Quitar las hojas de la cabeza de la lechuga.
- Medir la crema agria y la mostaza.
- Medir el orégano y la pimienta.
- Ayudar a mezclar suavemente la ensalada.
- Llenar las tazas de lechuga.



Comparte estos datos divertidos:

- * ¡Debido a su tamaño, las hojas de lechuga también se pueden usar como envoltorio para sándwich!
- * Las hojas de la lechuga romana aportan vitamina A, lo que ayuda a mantener tus ojos y tu piel saludables.
- * El orégano es una hierba que se usa comúnmente en la cocina latina, india y mediterránea.

